



日曜	こんだてめい 		ちややくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
2月	ごはん	 あつあげとチンゲンサイのキムチいためわかめのかんこくふうサラダピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさいキムチ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	630 25.8
3火	ココア あげパン	 たんたんはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ もやし にら	パン あぶら さとう ココア ねりごま はるさめ	672 23.4
4水	👄 <b>かみかみこんだて</b> 👄 ごはん ぶたにくのしょうがやき かわりきんぴら れいとうみかん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく みかん	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	591 27.5
5木	こどもパン	 コロケ スラッピージョー ABCバスタスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ キャベツ グリーンピース	パン あぶら コロケ ばんこ マカロニ	666 24.3
6金	かてめし	 いかのかりんあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ いか あぶらあげ とうふ とりにく たまご	ごまう にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ ほうれんそう	こめ さとう こめこ かたくりこ あぶら	596 29.4
10火	ローズめん	 さやまちゃむしパン れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だけのこ ピーマン もやし せんちゃ/パウダー みかん	ちゅうかめん あぶら かたくりこ あまなっとう むしパンミックス	655 26.8
11水	わかめごはん	 さわらのたつたあげ じゃがいものカレーに こだますいか	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こだますいか グリーンピース	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも さとう	669 29.2
12木	くろパン	 ポークビーンズ てづくりワンタンスープ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なんと	たまねぎ にんじん しょうが セロリ パセリ もやし キャベツ ほうれんそう りんごジュース	パン あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	630 27.5
13金	ごはん	 チキンタシかつ キャベツときゅうりのしおこんぶあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ しおこんぶ	たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	こめ こむぎこ ばんこ あぶら ごまあぶら さとう	627 27.3
16月	コーンピラフ	 ハンバーグ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン キャベツ マッシュルーム パセリ	こめ あぶら バター じゃがいも	592 24.5
17火	バターロール	 わふうしゃくしなスパゲティ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しゃくしな こまつな キャベツ とうもろこし もやし みかん	パン スパゲティ あぶら バター ドレッシング	605 23.0
18水	ごはん	 なすとぶたにくのコチュジャンいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ だいす	なす にんにく しょうが ねぎ いんげん たまねぎ だけのこ ほししいたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	611 28.8
19木	ツイストパン	 とりにくのフレッシュトマトに パンネのガーリックソテー シャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ おかひじき ピーマン トマト パセリ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	パン あぶら さとう ごま オリーブオイル パンネ	622 29.6
20金	ほたるごはん	 じゃがだんごじる さくらんぼ（2こ）	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす のり あぶらあげ みそ	しょうが いんげん にんじん とうもろこし さくらんぼ たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ さとう あぶら じゃがだんご	607 24.6
23月	ごはん	 マーボーどうふ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいす とうふ みそ	しょうが にんじん ねぎ にら とうもろこし トマト パセリ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	618 28.5
24火	ごもくうどん	 とりてん とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ かまぼこ たまご	にんじん ねぎ こまつな しめじ だけのこ しょうが にんにく とうもろこし	じごううどん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	618 30.9
25水	ごはん	 アジフライ だいすとひじきのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ だいす わかめ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ あぶら ばんこ こむぎこ さとう	605 24.0
26木	フラワー ロール	 しょうゆやきそば むししゅうまい（2こ） カルピスゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい かまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にら パイン おうとう みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう カルピス	634 24.0
27金	カレーライス	 きりほしたいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きりほしたいこん きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ドレッシング	707 24.0
30月	ごはん	 とりにくのチリソース ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいす	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ とうもろこし みずな	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	589 31.2

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

# 6月 給食だより

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



## よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>むしよぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

### 献立紹介

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。この機会にかむことの効果も考えてよくかんで食べることを意識しましょう。

### 『かわりきんぴら』

《材料》 (5人分)

サラダ油	4g (小さじ1)
ごぼう	100g
にんじん	150g
糸こんにゃく	50g
さつまあげ	80g
砂糖	10g (小さじ3強)
しょうゆ	18g (小さじ3)
七味唐辛子	少々
白ごま	5g (小さじ2弱)

#### 《作り方》

- ① ごぼう、にんじんは千切り、さつまあげはうすめのスライス、糸こんにゃくは5cmの長さに切り、下茹でしておく。
- ② なべにサラダ油を入れ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、さつま揚げの順にいためる。
- ③ 砂糖、しょうゆを入れ、汁気がなくなってきたら、ごま、七味唐辛子を入れて仕上げる。  
※さつま揚げを竹輪に変えたり、れんこんを加えたりしてもおいしくできます。

今月の旬の食材 ◇いんげん・きゅうり・おかひじき・なす・ごぼう・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし・こたましいか・さくらんぼ◇  
今月の産物 ◇だいず・トマト・たまご・とうもろこし・いんげん・なす・こまつな・じゃがいも・きゅうり・たまねぎ◇