令和２年

6月 学校給食予定献立表

み笠 ど懸 り中 市学 立校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
◇15日～30日は、簡易配膳給食となります。配膳しやすい献立内容となっています。 ◇今月より、ごはんの提供日が月・火・木、パンの提供日が水・金となります。 ◇今月はパン屋さんで提供できるパンの種類が1種類（コッペパン）となります。														
15	月	わかめごはん	牛乳	さんまのマーマレード煮 けんちん汁	秋刀魚 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 **ねぎ** 干し椎茸 ごぼう	ごはん **じゃが芋**	油 ごま油	761	30.1	22.3	427
16	火	ごはん	牛乳 ミルメーク	豚肉のキムチ炒め 中華コーンスープ	豚肉 たまご ハム	牛乳	にんじん **にら**	しょうが **キャベツ** **ねぎ** 白菜 **玉ねぎ** コーン にんにく 干し椎茸	ごはん 三温糖 片栗粉 ミルメーク	油 ごま油 ごま	755	32.4	19.2	302
17	水	ナン	牛乳	キーマカレー ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	**玉ねぎ** にんにく しょうが りんご みかん 黄桃 パイナップル	ナン **じゃが芋**	油	899	33.0	31.7	350
18	木	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 具沢山汁	豚肉 竹輪 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく **ねぎ** 大根 ごぼう	ごはん 三温糖 **じゃが芋**	油 ごま油 ごま	790	40.9	21.2	346
19	金	コッペパン ブルーベリー＆マーガリン	牛乳	オムレツ（ケチャップ小袋） 野菜のスープ煮	たまご 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	**玉ねぎ** コーン	パン **じゃが芋** ジャム	油 マーガリン	754	27.8	23.2	315
22	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 えのき茸と玉子のスープ	豆腐 たまご 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	唐辛子 チンゲン菜 **にら**	にんにく **ねぎ** えのき茸 しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま	752	31.6	23.0	393
23	火	ごはん 味付のり	牛乳	肉じゃが 厚焼き玉子	豚肉 たまご	牛乳 のり	にんじん	**玉ねぎ** 枝豆	ごはん **じゃが芋** 三温糖	油	787	30.2	19.3	303
24	水	コッペパン	牛乳	チキンのトマト煮 ジャーマンポテト キャンディチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	**玉ねぎ** しめじ	パン **じゃが芋** 三温糖	油 バター	843	37.3	33.9	368
25	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	**玉ねぎ** しょうが りんご プルーン 黄桃 みかん パイナップル	麦 ごはん **じゃが芋** 白玉 砂糖	油	888	23.1	18.9	271
26	金	コッペパン りんごジャム	牛乳	ホキフライ（中濃ソース小袋） ワンタンスープ	ホキ 豚肉	牛乳	にんじん **にら**	**玉ねぎ** **キャベツ** 干し椎茸	パン パン粉 ワンタンの皮 ジャム	油	854	28.7	22.9	312
29	月	ごはん	牛乳	生姜焼き レタスと玉子のスープ	豚肉 かまぼこ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく **玉ねぎ** 干し椎茸 **レタス**	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	773	40.2	20.0	275
30	火	フォカッチャ	牛乳 ３００cc	ナスとひき肉のペンネ カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン	**玉ねぎ** **なす** にんにく **キャベツ** **きゅうり** コーン	フォカッチャ ペンネ	油 オリーブ油	754	27.3	23.5	408
										月平均	804	32	23	331

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。
＊給食に使用しているお米は、笠懸産です。
＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

「歯と口の健康週間　6月4日～6月10日」

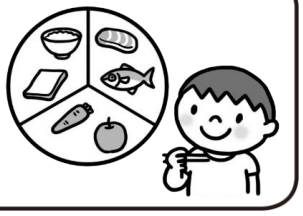
６月４日から１０日までは、「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食事面のポイントです！

よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。

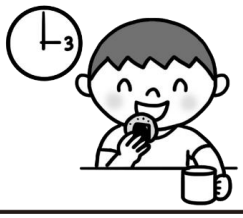
好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたら歯みがき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。

むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。