

令和5年 6月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日 曜	献立名	食品名						エネルギー kcal
		主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		たんぱく質 g
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	脂質 g
		【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	食塩 相当量 g
	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類		
1 木	牛乳		牛乳				709	
	ジューシー	豚肉	昆布	にんじん	しょうが,干しいたけ,枝豆	米,麦	30.2	
	ゴーヤチャンプルー	卵,豆腐,ベーコン,かつお節		にんじん	ゴーヤ	ごま油	22.1	
	もずくスープ	かまぼこ	もずく	オクラ,葉ねぎ	たまねぎ	でんぷん	3.1	
シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー			
2 金	牛乳		牛乳				760	
	黒糖パン					コッペパン,黒糖	32.2	
	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	米粉,希少糖	24.5	
	海藻サラダ		わかめ,こんぶ,のり, 茎わかめ,ちりめん		キャベツ,きゅうり,とうもろこし,しょうが	希少糖	3.7	
コンソメスープ	ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ,セロリ	じゃがいも			
5 月	牛乳		牛乳				751	
	麦ごはん					米,強化米,麦	29.0	
	豚肉の梅みそ煮	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	しょうが,たけのこ,たまねぎ,しいたけ,梅	希少糖	19.5	
	野菜とひじきの和え物	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ,もやし	希少糖	2.0	
冷凍みかん				みかん				
6 火	牛乳		牛乳				771	
	ガーリックピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ,エリンギ,枝豆,にんにく	米	31.9	
	肉団子と野菜のスープ煮	鶏肉,豚肉,うずら卵,いんげん豆		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ,しょうが	パン粉,でんぷん	24.7	
	アスパラガスのアーモンドソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ,とうもろこし	アーモンド,油	2.6	
ヨーグルト		ヨーグルト						
7 水	牛乳		牛乳				737	
	麦ごはん					米,強化米,麦	26.8	
	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉,厚揚げ,みそ		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	希少糖,でんぷん	19.5	
	もやしの中華風サラダ	ロースハム		にんじん,小松菜	もやし,きくらげ	希少糖	2.0	
8 木	牛乳		牛乳				783	
	ごはん					米,強化米	28.7	
	小あじの三杯酢		小あじ	ねぎ		希少糖,でんぷん	19.6	
	新じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,こんにやく,砂糖	1.6	
ごま和え			小松菜,にんじん	もやし	希少糖			
9 金	牛乳		牛乳				710	
	ミルクパン					ミルクパン	30.9	
	わかめうどん	鶏肉,かまぼこ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	うどん	21.9	
	かき揚げ		かぼちゃ,ひじき	かぼちゃ,ひじき	ごぼう	油	3.2	
小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	もやし,とうもろこし	小麦粉			
12 月	牛乳		牛乳				741	
	麦ごはん					米,強化米,麦	29.5	
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖,でんぷん	16.9	
	きゅうりの土佐和え	かつお節		にんじん	きゅうり,しょうが	ごま	2.2	
豚汁	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,しいたけ,だいこん	さつまいも			
しょうゆ豆				しょうゆ豆				
13 火	牛乳		牛乳				784	
	他人丼	豚肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦,でんぷん	33.2	
	小煮干しのてんぷら		煮干し,青のり			小麦粉	19.9	
	小松菜のごま和え			小松菜	もやし,キャベツ	ごま	2.1	
みかんジュース				みかん果汁				
14 水	牛乳		牛乳				811	
	米粉パン					米粉パン	33.9	
	あさりとごぼうのクリーム煮	あさり,ベーコン	生クリーム,牛乳	にんじん,パセリ	ごぼう,たまねぎ	じゃがいも,小麦粉	28.5	
	ビーンズサラダ	大豆,いんげん豆,金時豆,まぐろ		にんじん	キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖	2.8	
ひわ				ひわ	油			
15 木	牛乳		牛乳				773	
	麦ごはん					米,強化米,麦	32.1	
	なす入り麻婆豆腐	豚肉,黒豆豆腐,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,なす,たけのこ,干しいたけ, にんにく,しょうが	砂糖,でんぷん	22.6	
	三木町産野菜のサラダ	まぐろ		アスパラガス	きゅうり,たまねぎ,しょうが	希少糖	2.1	
はじき黒豆	黒大豆							
16 金	牛乳		牛乳				864	
	セルフドッグ	ウインナー	チーズ	にんじん	キャベツ	全粒粉パン	37.8	
	三木町産とうもろこし				とうもろこし		41.7	
	うずら卵入り野菜スープ	うずら卵,ベーコン		にんじん,葉ねぎ	もやし,きくらげ,たまねぎ	ごま油	4.0	
19 月	牛乳		牛乳				729	
	ごはん					米,強化米	32.4	
	はものから揚げ	ハモ				でんぷん	21.1	
	ごまじゃこ和え		ちりめん,ひじき	小松菜	きゅうり,キャベツ,黄ピーマン	希少糖	1.9	
黒豆豆腐のみそ汁	黒豆豆腐,豆腐,油揚げ, 黒豆みそ,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ				
20 火	牛乳		牛乳				765	
	夏野菜カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん,かぼちゃ, パセリ,トマト	たまねぎ,なす,ズッキーニ,セロリ,にんにく	米,強化米,麦	24.8	
	アスパラガスとコーンのサラダ	まぐろ		アスパラガス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,レモン	希少糖	20.7	
	らっきょう				らっきょう	油	2.9	


日曜	献立名	食品名						エネルギー kcal			
		主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの					
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質				
		【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】				
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
22	木	牛乳	牛乳					713			
		たこめし	たこ	にんじん	しめじ,枝豆,しょうが		米,砂糖	油	31.0		
		新たまねぎの卵とじ	豚肉,油揚げ,卵		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,しいたけ	希少糖			20.2	
		そうめん汁	油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	そうめん			2.9	
23	金	桃シャーベット				もも					
		牛乳	牛乳						754		
		コッペパン					コッペパン		26.3		
		なすとベーコンのフライ	ベーコン			なす	小麦粉,パン粉	油	27.4		
26	月	ゆで野菜				キャベツ,きゅうり,とうもろこし		2.7			
		ミネストローネ	ウインナー,いんげん豆		にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ,ズッキーニ,セロリ	マカロニ				
		牛乳	牛乳						717		
		麦ごはん					米,強化米,麦		27.1		
27	火	肉じゃが	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	14.1		
		おかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ			1.6		
		ひじきのり		ひじきのり							
		牛乳	牛乳						707		
28	水	豚キムチどんぶり	豚肉		にんじん,葉ねぎ	しょうが,キャベツ,たまねぎ,はくさい	米,強化米,麦,希少糖	ごま油	27.0		
		小松菜ともやしのだし	卵	ひじき	小松菜,にんじん	だいずもやし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	17.3		
		冷凍みかん				みかん			1.8		
		牛乳	牛乳						756		
29	木	小型コッペパン					コッペパン	29.8			
		なすのスパゲティボンゴレ	あさり,いか,ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,なす,にんにく	スパゲティ	油	21.7		
		きゅうりとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり,キャベツ,セロリ,レモン	希少糖	油	2.9		
		みかんジュース				みかん果汁					
30	金	牛乳	牛乳					823			
		麦ごはん					米,強化米,麦		29.7		
		小いわしのから揚げ		小いわし			でんぷん	油	25.3		
		じゃこピー	ちくわ	ちりめん	にんじん,ピーマン		こんにゃく,希少糖	ごま,ごま油	2.3		
30	金	二ろとじゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ		にら	たまねぎ,しいたけ	じゃがいも				
		キャンディチーズ		チーズ							
		牛乳	牛乳						823		
		コッペパン					コッペパン		37.4		
30	金	黒豆入りチリコンカーン	豚肉,黒大豆,いんげん豆		にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,砂糖	油	21.0		
		たこサラダ	たこ	ちりめん	にんじん	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	希少糖	油	2.6		
		半夏団子	小豆				だんご,砂糖				

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

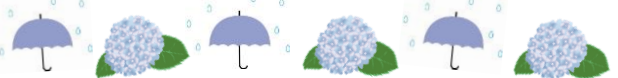
「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定しています。
よくかんで食べることは、健康な体つくりのためにたくさんのメリットがあります。

日付に  のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日として、しっかりかむ食材や献立を工夫して取り入れています。意識して、よくかんで食べましょう。

よくかむことで、
勉強や運動にも良い効果が!!



食育だより 6月



6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。また6月には、歯と口の健康週間もあるので、「かむこと」について考えてみましょう。

よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

かむことの効果

- よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。
- だ液がたくさん出るので、むし歯や歯周病を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるとともに、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物によく混ざり、消化や吸収をよくします。
- あごを強くし、あごの発育、味覚の発達を促します。
- 脳の働きを活発にし、記憶力を高めます。



かむことと脳の関係とは？

よくかむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流が良くなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳の満腹中枢が刺激されると、「おなかがいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止します。



かみごたえのある食品で、かむ力がアツプ!

学校給食では、「かみかみ給食」の日を設定し、さまざまなかみごたえのある食材や料理を提供しています。ご家庭でも、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、小魚、ナッツ類などかみごたえのある食品を積極的に取り入れて、よくかんで食べることを意識できるようにしましょう。

