

令和6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
		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		kcal
		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	たんぱく質
		【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質
	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	食塩 相当量	
6/4 ~10 歯と口の健康 週間	牛乳		牛乳				823	
	ごはん					米,強化米	30.1	
	小あじの三杯酢		小あじ	ねぎ		希少糖,でんぶん	22.4	
	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	油	1.9
4 火	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	ごま,油	
	牛乳		牛乳				746	
	麦ごはん					米,強化米,麦	27.3	
	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,でんぶん	ごま油	20.0
5 水	もやし中華風サラダ	ロースハム		にんじん,小松菜	もやし,きくらげ	希少糖	ごま油,ごま	2.0
	牛乳		牛乳				777	
	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,麦	バター,油	30.0
	うずら卵と野菜のスーフ煮	ベーコン,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		油	26.6
6 木	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	2.5
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳				763	
	全粒粉パン					全粒粉パン	35.3	
7 金	魚のレモンソースかけ	メルルーサ			レモン	米粉,希少糖	油	26.1
	海藻サラダ		わかめ,茎わかめ, こんぶ,のり		キャベツ,きゅうり,とうもろこし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	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	油	
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム		
10 月	牛乳		牛乳				731	
	麦ごはん					米,強化米,麦	29.2	
	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	ごま,油	17.9
	ごま和え			小松菜,にんじん	もやし	希少糖	ごま	1.8
11 火	冷凍みかん				みかん			
	牛乳		牛乳				729	
	ジュース	豚肉	昆布	にんじん,葉ねぎ	しょうが,干しいたけ,枝豆	米,麦	油,ごま油	33.1
	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	24.5
12 水	アーサー汁	かまぼこ,豆腐	あおさ	葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ			2.9
	シークワーサーゼリー					シークワーサーゼリー		
	牛乳		牛乳				710	
	ミルクパン					ミルクパン	30.9	
12 水	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		かえり,ひじき	かぼちゃ,にんじん,葉ねぎ	ごぼう	小麦粉	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			
	牛乳		牛乳				773	
13 木	麦ごはん					米,強化米,麦	32.3	
	なす入り麻婆豆腐	豚肉,大豆豆腐,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,でんぶん	ごま油	22.5
	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	油	2.1
	はじき黒豆	黒豆						
14 金	牛乳		牛乳				811	
	黒糖パン					コッペパン,黒糖	30.6	
	あさい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,とうもろこし	じゃがいも,小麦粉	油,バター	27.7
	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	油	2.9
17 月	びわ				びわ			
	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,でんぶん	油	33.2
	小煮干しのてんぷら		煮干し,青のり			小麦粉	油	19.9
18 火	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			
	牛乳		牛乳				773	
	麦ごはん					米,強化米,麦	29.1	
18 火	肉じゃが	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにやく,砂糖	油	14.9
	おかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ			1.4
	しょうゆ豆							
	りんごシャーベット					りんごシャーベット		
19 水	牛乳		牛乳				778	
	ごはん					米,強化米	34.3	
	はものから揚げ	ハモ				でんぶん	油	22.0
	ごまじゃこ和え		ちりめん,ひじき	小松菜,にんじん	きゅうり,キャベツ	希少糖	ごま,ごま油	2.2
21 金	豚汁	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,しいたけ,大根	さつまいも		
	キャンディチーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳				754	
	コッペパン					コッペパン	26.3	
21 金	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
	ゆで野菜			にんじん	キャベツ,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		

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		
24	月	牛乳		牛乳								769
		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	油,カレールー				28.4
		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	油				21.3
		小煮干しのから炒り		かえり								2.9
25	火	牛乳		牛乳								727
		たこめし	たこ		にんじん	しめじ,枝豆,しょうが	米,砂糖	油				32.3
		新たまねぎの卵とじ	豚肉,油揚げ,卵		にんじん,ほうれん草	たまねぎ,しいたけ	希少糖					21.4
		ニラ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					2.7
26	水	牛乳		牛乳								737
		小型コッペパン						コッペパン				30.6
		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			22.3
		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
27	木	牛乳		牛乳								714
		麦ごはん						米,強化米,麦				29.0
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅		砂糖,でんぷん				19.7
		きゅうりの土佐和え	かつお節	昆布	にんじん	きゅうり,しょうが			ごま			2.1
28	金	牛乳		牛乳								823
		コッペパン						コッペパン				37.2
		黒豆入りチリコンカン	豚肉,黒豆,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8品目と、これら8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8品目>

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ

毎月「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が、
 今月は「歯と口の健康週間(6/4~10)」がありますので、1週目を中心にしっかりかむ
 食材や歯の健康につながる献立を取り入れています。
 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。
 いつもより意識してかんで食べたり、歯の検診に行ったりしてみましょう。

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。
- 脳の動きを活発にし、記憶力を高めます。



かみごたえのある食品で、かむ力がアップ!

学校給食では、「かみかみ給食」の日を設定し、様々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。



歯を見せて笑える今を未来にも



- 8020運動を進めよう (80歳に達するまで、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和6年6月4日~10日
 主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医会
 後援:日本歯工業協会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会