

# 令和5年 6月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		左数値 小学校 右数値 中学校	
1木	ごはん ABCスープ 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ	ショルダーベーコン、ガラスープ、豚き肉	牛乳	にんじん、パセリ、アスパラガス	玉葱、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、マカロニ、パン粉(乾燥)、三温糖、じゃがいも	米ぬか油	704 kcal 31.2 g 25.0 g 2.8 g	915 kcal 37.4 g 30.0 g 3.4 g		
2金	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 ごぼうゴマダレ丼 梅香あえ	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、焼き竹輪、かつお節	カツ下わかめ、煮干し(いわし)、牛乳	糸みつば、にんじん	なめこ、ごぼう、しょうが、キャベツ、きゅうり、梅びしお	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま(いり)	626 kcal 22.3 g 18.0 g 3.0 g	814 kcal 26.8 g 21.6 g 3.6 g		
5月	ごはん けんちん汁 牛乳 ささみレモンソース かみかみサラダ	木綿豆腐、厚削り(かつお)、鶏若鶏肉ささ身、さきいか	牛乳	にんじん、糸みつば	だいこん、ごぼう、レモン(果汁、生)、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	ごま油、米ぬか油	613 kcal 30.7 g 17.5 g 2.4 g	797 kcal 36.8 g 21.0 g 2.9 g		
6火	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 豚玉丼 カツノリあえ	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ばら(脂身付)、液卵、厚削り(かつお)、かつお節	煮干し(いわし)、きざみのり、牛乳	ごまつな、糸みつば、にんじん	だいこん、ねぎ、玉葱、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、三温糖		690 kcal 28.1 g 28.8 g 2.8 g	897 kcal 33.7 g 34.6 g 3.4 g		
7水	米粉パン ミネストローネ 牛乳 ジャーマンポテト あんずゼリー	ショルダーベーコン、ガラスープ、ウィンナー	牛乳	玉葱、セロリ、にんにく		コッパン、じゃがいも、あんずゼリー	オリーブ油、有塩バター	568 kcal 21.6 g 18.7 g 3.0 g	738 kcal 25.9 g 22.4 g 3.6 g		
8木	ごはん 焼麩の味噌汁 牛乳 サケのおろしポン酢 コーンサラダ	米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	カツ下わかめ、煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	はくさい、えのきたけ、ねぎ、だいこん、レモン(果汁、生)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米)、焼きそば(観世)、三温糖	ごま油	545 kcal 29.8 g 12.9 g 2.4 g	709 kcal 35.8 g 15.5 g 2.9 g		
9金	ごはん ポークカレー 牛乳 チキンカツ 福神サラダ	豚モモ(脂肪なし)、ガラスープ、鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	牛乳	にんじん	玉葱、しょうが、にんにく、リンゴペースト、大根(福神漬)、キャベツ、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、薄力粉、パン粉(乾燥)、三温糖	米ぬか油、有塩バター	719 kcal 31.2 g 23.4 g 2.9 g	935 kcal 37.4 g 28.1 g 3.5 g		
12月	ごはん 沢煮椀 牛乳 鶏の辛味噌焼 海藻サラダ	豚モモ(脂肪なし)、厚削り(かつお)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	海藻ミックス、牛乳	にんじん、糸みつば	だいこん、ごぼう、しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、三温糖	米ぬか油、ごま油	553 kcal 28.8 g 14.8 g 2.5 g	719 kcal 34.6 g 17.8 g 3.0 g		
13火	ごはん 中華丼 牛乳 バンバンジー チョコ抹茶マフィン	豚モモ(脂肪なし)、うずら卵(水煮缶詰)、えび(冷凍)、いか(冷凍)、ガラスープ、鶏若鶏肉ささ身	牛乳	にんじん、赤ピーマン	はくさい、玉葱、干し椎茸、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、三温糖、ミルクチョコ、薄力粉、上白糖	米ぬか油、ごま(すりこま)、ごま油、無塩	756 kcal 30.5 g 27.3 g 2.1 g	983 kcal 36.6 g 32.8 g 2.5 g		
14水	うどん 肉うどん汁 牛乳 大判きつね ポテトサラダ	蒸しかまぼこ、豚ばら(脂身付)、厚削り(かつお)、油揚げ、コースハム	カツ下わかめ、こんぶ(素干し)、牛乳	にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)	うどん(生)、三温糖、じゃがいも	マヨネーズ(卵黄型)	717 kcal 27.9 g 29.3 g 3.3 g	932 kcal 33.5 g 35.2 g 4.0 g		
15木	いりこ菜飯 かみなり汁 牛乳 味噌レバーつくね もやしの磯香あえ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、ゆし豆腐、厚削り(かつお)、レバーつくね、米みそ(淡色辛みそ)	のさわ(調味漬)、糸みつば、牛乳	のさわ(調味漬)、にんじん、糸みつば	だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、しょうが、にんにく、りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米)	ごま油、米ぬか油	601 kcal 31.2 g 19.1 g 2.5 g	781 kcal 37.4 g 22.9 g 3.0 g		
16金	ごはん 豚汁 牛乳 サバの竜田揚 レモンあえ	豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、まさば	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油	718 kcal 30.3 g 30.6 g 2.4 g	933 kcal 36.4 g 36.7 g 2.9 g		
19月	ごはん 春雨スープ 牛乳 回鍋肉丼 冷凍みかん	ショルダーベーコン、ガラスープ、豚ばら(脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳	にんじん、こねぎ	はくさい、玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、しょうが、にんにく、温州蜜柑(普通、生)	水稲穀粒(精白米)、緑豆はるさめ、三温糖、かたくり粉	米ぬか油	672 kcal 21.9 g 25.3 g 2.1 g	874 kcal 26.3 g 30.4 g 2.5 g		
20火	ごはん じゃがいもの味噌汁 牛乳 カジキのお好み焼 なめたけ和え	米みそ(淡色辛みそ)、めかじき、かつお節	煮干し(いわし)、あおのり、牛乳	ごまつな、こねぎ、チンゲンサイ、にんじん	玉葱、えのきたけ(味付け瓶詰)、キャベツ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも	マヨネーズ(卵黄型)	634 kcal 28.5 g 21.3 g 2.8 g	824 kcal 34.2 g 25.6 g 3.4 g		
21水	ハニーレモントースト 牛乳 ウィンナーポトフ BLSIサラダ	ウィンナー、ガラスープ、ショルダーベーコン	牛乳	にんじん、こねぎ、トマト	レモン(果汁、生)、玉葱、レタス、きゅうり	食パン、はちみつ、じゃがいも、三温糖	有塩バター、米ぬか油	619 kcal 19.6 g 29.3 g 3.1 g	805 kcal 23.5 g 35.2 g 3.7 g		
22木	ごはん ワカメの味噌汁 牛乳 鶏の美味だれ焼 ゴマあえ	米みそ(淡色辛みそ)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)	カツ下わかめ、煮干し(いわし)、牛乳	ほうれんそう、にんじん	だいこん、ねぎ、リンゴペースト、しょうが、にんにく、はくさい、りょくとうもやし	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、三温糖	ごま油、ごま(すりこま)	556 kcal 27.7 g 14.2 g 2.7 g	723 kcal 33.2 g 17.0 g 3.2 g		
23金	ごはん ちゃんこ鍋 牛乳 肉野菜炒め 白星ゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、焼き豆腐、厚削り(かつお)、豚ばら(脂身付)	しんじゆ(素干し)、アガー、牛乳	にんじん、こねぎ	はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、玉葱、しょうが、にんにく、ぶどう(濃縮還元ジュース)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、上白糖	ごま油	620 kcal 23.3 g 19.0 g 1.7 g	806 kcal 28.0 g 22.8 g 2.0 g		
26月	ごはん ワンタンスープ 牛乳 酢豚 揚ゴマ団子 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、豚ばら(脂身付)	牛乳	にんじん、こねぎ、青ピーマン	はくさい、しょうが、にんにく、玉葱	水稲穀粒(精白米)、ワンタン、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、ゴマだんご	米ぬか油	757 kcal 23.9 g 32.2 g 2.0 g	984 kcal 28.7 g 38.6 g 2.4 g		
27火	野沢菜ごはん 厚揚げの味噌汁 牛乳 ごちまごちまご五目玉子焼 ツナサラダ	生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、液卵、鶏若鶏肉ひき肉、まくろ缶詰(油漬ルーライト)	煮干し(いわし)、プロセスチーズ、牛乳	のさわ(塩漬)、こまつな、ほうれんそう、にんじん	梅(塩漬)、だいこん、えのきたけ、ねぎ、玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)	水稲穀粒(精白米)、三温糖	米ぬか油	631 kcal 29.2 g 22.8 g 2.5 g	820 kcal 35.0 g 27.4 g 3.0 g		
28水	冷うどん 冷うどん汁 ミニトマト かきあげ 冷しゃぶサラダ 牛乳	厚削り(かつお)、大豆(国産、乾)、豚モモ(脂肪なし)	こんぶ(素干し)、牛乳	にんじん、糸みつば、ミニトマト	玉葱、ごぼう、レタス、だいこん、きゅうり、レモン(果汁、生)	うどん(生)、薄力粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	634 kcal 26.4 g 18.6 g 3.2 g	824 kcal 31.7 g 22.3 g 3.8 g		
29木	ごはん 鶏五目味噌汁 牛乳 アジの唐揚 なんばん漬 南蛮漬 牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、まあじ	煮干し(いわし)、牛乳	にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、きゅうり、赤たまねぎ、セロリ	水稲穀粒(精白米)、こんにゃく、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	620 kcal 29.7 g 19.4 g 2.4 g	806 kcal 35.6 g 23.3 g 2.9 g		
30金	ごはん フォーのスープ 牛乳 青椒肉絲丼 お菓子な目玉焼	鶏若鶏肉ひき肉、ガラスープ、豚モモ(脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、クリーム(乳脂肪)、アガー	にんじん、こねぎ、青ピーマン、赤ピーマン	はくさい、しょうが、りょくとうもやし、だけのこ(水煮)、黄ピーマン、にんにく、あんず(缶詰)	水稲穀粒(精白米)、フォー、三温糖、かたくり粉、上白糖	米ぬか油	618 kcal 25.0 g 16.0 g 1.6 g	803 kcal 30.0 g 19.2 g 1.9 g		

◎ 9(金)は中学校体育連盟総合体育大会の応援献立、23(金)は木曾町小学生相撲大会の応援献立です。

※ 26(月)は小学校全学年が木曾町相撲大会振替休日のため欠食です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。





# 食育だより 6月号

日義小中学校  
学校栄養職員  
大沢 貴将

6月4日～6月10日は10年前まで「歯の衛生週間」と呼ばれていましたが、2013年に約50年ぶりの名称変更が行われ、「歯と口の健康週間」となりました。そこで今月は普段よりも噛み応えをアップしてあります。栄養面でも不足しがちな「カルシウム」と「鉄分」を充足できるようにしました。しっかり給食を食べた後は、きちんと丁寧に歯を磨きましょう！

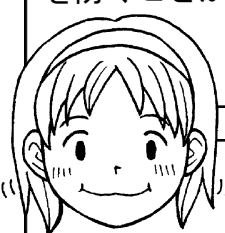
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

## 消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

## 肥満を予防する



## 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管が刺激され、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になるといわれています。

## むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

さて、6月は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなる時期です。食中毒予防の基本は手洗いに限ります。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃から生活リズムを整えて免疫力を高めるようにしましょう。

## 食中毒 予防の

## キ ホ ン



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんできちんときれいに手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

