



かみごたえのある食べ物をしろう



- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないで食べられないもの



が多いので、よくかんで食べましょう!

智頭町立学校給食センター
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品		
								血・筋肉・骨・歯をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもとになる (黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分			
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g			
	1	月	発芽玄米ご飯		豚肉のしょうが炒め	じゃがいものみそ汁 千草和え		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな なし	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ	こめ はつがげんまい さとう じゃがいも	あぶら ごま	小学校 555	小学校 23.7	小学校 12.0	小学校 394	小学校 2.1	豆製品		
	2	火	大山の恵み コッペパン		豆腐ミートローフ	コーンシチュー きくらげ入り野菜炒め		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しめじたけ もやし きくらげ	パン パンこ さとう シチュールウ じゃがいも じゃがいもでんぶ	あぶら	中学校 660	中学校 28.0	中学校 13.4	中学校 433	中学校 2.6		果物	
	3	水	★日本全国イッテQ食～栃木県～★		ご飯	黒から揚げ	水餃子 にらサラダ	いちご プリン	とりにく ぶたにく まぐろのスープに	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ	こめ ぎょうぎのかわ じゃがいもでんぶ いちごプリン	あぶら ごま	小学校 696	小学校 23.3	小学校 23.0	小学校 342			小学校 2.3
中学校中止	4	木	ご飯		ジャーチャン ドウフ	きくらげ入りはるさめスープ 切干大根の酢の物		ぶたにく あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	中学校 579	中学校 21.5	中学校 15.0	中学校 411	中学校 2.3	魚類		
	5	金	ご飯		かみかみ魚の 南蛮漬け	豆腐ちくわのすまし汁 アスパラガスのサラダ		たら とうふちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ アスパラガス コーン りんご	たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	こめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	603	25.8	15.9	297	2.1		乳製品	
	8	月	かみかみ ご飯 (大豆・ちりめんじゃこ ・昆布)		信田煮	ながいものみそ汁 甘酢和え	1食 ポケモン チーズ	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ チーズ	にんじん ねぎ こまつな コーン	たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ ながいも さとう	あぶら	615	25.2	18.8	488	2.4			果物
9	火	大山の恵み コッペパン		かみかみ メンチカツ	ミネストローネ わかめサラダ		メンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	トマト チンゲンサイ にんじん きゅうり	コーン たまねぎ しめじたけ キャベツ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	600	23.6	23.0	493	3.5	魚類			
10	水	ご飯		スタミナ納豆	ほうれんそうのすまし汁 ごま和え	1食 こんぶ	なっとう とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが ブロッコリー コーン	にんにく しょうが まいたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	602	26.0	17.2	331	1.9		いも類		
小5中止	11	木	ご飯		鶏肉の梅焼き	たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	607	24.8	18.6	381			2.1	海そう類
	12	金	ご飯		春巻	手作り鶏団子のスープ もやしのナムル		はるまき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが えのきたけ もやし コーン	こめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら あぶら	673	18.5	24.4	297	2.4		卵	
	15	月	ご飯		鶏肉のらっきょう ソースかけ	厚揚げのみそ汁 おかか和え		とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが らっきょう たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	601	26.1	17.5	397	2.0	果物		
													709	29.9	19.5	430	2.3				



今月は とちぎ けん 栃木県

日本各地の郷土料理や特産品を紹介する「日本全国イッテQ食」です! 今年度最初の県は、栃木県。特産品の【黒から揚げ】【餃子】【にら】【いちご】を紹介します。お楽しみに。

歯と口の健康週間
歯と口の健康週間(6月4日から10日)は、よくかんで食べることを意識してみよう。おいしく食べるために健康な歯を保ちましょう! 歯の健康は全身の健康にも深くかかわっています。

☆よくかんで食べるとよいことがいっぱいです☆

よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

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。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

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。

歯を強くするカルシウムが多く含まれている食品を合わせた食事になるように、意識してみよう。

食後の歯みがきも忘れずに!



6月は牛乳月間
6月1日は【牛乳の日】、6月は【牛乳月間】です。牛乳や乳製品のことについて、もう少し理解してみませんか?

①給食にどうして牛乳が出るの?
牛乳に含まれている「カルシウム」をしっかり取るためです。骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生から急激に増え20歳ごろに決まります。この時に毎日カルシウムをとることが大切になります。

②牛乳の味はいつも同じではないってほんと?
牛乳の味は、日によって味が違います。それは、工場と同じように作られる飲み物ではなく、野菜やくだものと同じ「農作物」だからです。夏と冬では、脂肪分の量も変わります。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	
	16	火	大山の恵み コッペパン		あじのフライ	トマトとズッキーニのスープ ポテトサラダ		あじ ベーコン まぐろのスープに	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ レモン	たまねぎ きくらげ ズッキーニ きゅうり コーン	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 585	小学校 23.0	小学校 20.8	小学校 302	小学校 2.9	6月は食育月間です 食べることを通じて、心も体も元気に、生きる力を育てることを「食育」といいます。豊かに暮らすためにも、健全な食習慣を身につけていくことは、とても大切です。 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 食育で育てたい食べる力 感謝の心 社会性 心身の健康 食事の重要性 食品の選択力 食文化
	17	水	ご飯		白ねぎ入り厚焼玉子	まごはやさしい汁 ひじきの炒り煮		たまご とうにゅう かまぼこ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ いんげん	しろねぎ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	554	22.5	13.9	417	2.7	
	18	木	かみかみ献立 ご飯		いわしの梅煮	麩のみそ汁 なすのたたき		いわし みそ まぐろのスープに	ぎゅうにゅう わかめ けずりぶし	にんじん ねぎ しょうが にんにく	うめ たまねぎ えのきたけ なす	こめ ふ さとう	あぶら	634	25.1	21.7	483	2.5	
	19	金	食育の日献立 ちづ鹿肉献立 麦ご飯		鶏肉のパン粉焼き	鹿肉カレー	食育の日	とりにく しかにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり えだまめ	こめ おぎ じゃがいも カレールウ	ごまドレッシング あぶら	776	27.0	31.8	286	2.5	
	22	月	ご飯		ビビンバ	チョレギサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら きくらげ コーン	ぜんまい たまねぎ はくさいキムチ たけのこ きゅうり キャベツ	こめ あぶら	あぶら	596	25.6	16.3	280	2.2	
中学校中止	23	火	きなこ 揚げパン		発芽玄米入り 平つくね	もずくスープ フーチャンプルー		きなこ つくね かまぼこ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ えのきたけ	パン はつがげんまい ふ さとう	あぶら ごまあぶら	722	35.2	29.9	374	3.2	
	24	水	ご飯		かれのいから揚げ	肉じゃが		かれい ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん きゅうり ズッキーニ	たまねぎ キャベツ きゅうり ズッキーニ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	590	25.5	15.9	319	2.2	
	25	木	ご飯		トンカツ	なすのみそ汁 らっきょうサラダ	あじさいゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ コーン	なす たまねぎ えのきたけ らっきょう	こめ こむぎこ パンこ さとう ゼリー	あぶら	608	21.1	15.7	366	1.7	
	26	金	ちづ鹿肉献立 ご飯		はまちのごま焼き	きのこのすまし汁		はまち とうふ しかにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	614	27.5	18.3	306	1.7	
	29	月	ふるさと献立の日献立(若桜町) ご飯		豚肉のみそがらめ	鳥取の恵み(豆腐)すまし汁 キャベツのえごまサラダ		ぶたにく みそ だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	たまねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ	こめ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら えごま	644	26.2	18.8	300	1.5	
	30	火	大山の恵み コッペパン		コーンしゅうまい	きくらげ入り中華たまごスープ 塩焼きそば		しゅうまい たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たけのこ ひろしまな しめじ たまねぎ えのきたけ キャベツ	コーン きくらげ たまねぎ えのきたけ	パン じゃがいもでんぶん やきそばめん	あぶら	603	23.5	20.4	398	3.7	
														769	29.0	25.7	435	4.4	しっかりと手を洗いましょう 手には、食中毒を起こす原因となる細菌がたくさん付いています。学習の後、外から帰った時、食事の前、そしてトイレの後等、こまめに手洗いをしましょう。 洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。