



# 6月よていこんだてひょう

月目標：骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤い食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色い食品 熱や力のもとになる		栄養価			
				1群 たんぱく質 魚卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロチン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1月	ごはん	○	たまねぎのみそ汁 いわしのしょうが煮 小松菜のごま和え	みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが	えのきたけ ながねぎ もやし	ごめ おおむぎ さとう	ごま	579 665	26.2 29.8 16.0 2.6	29.8 17.6 3.0
2火	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ショウロンボウ(2コ) くずきりの中華あえ	ツナ 豆腐 ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ただのこ ぎゅうり	たまねぎ ながねぎ キャベツ	ごめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	675 786	24.4 27.9 23.5 2.3	26.7 27.7 26.7 2.6
3水	おし歯予防 の 献立 ごはん	○	がんものさめ煮 ししゃもフライ(小2尾)(中3尾) ひじきサラダ	とりにく がんもどき ツナ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	ごめ おおむぎ こんにやく さとう	ごま ひまわりあぶら		679 788	30.3 34.7 24.7 2.6	28.2 31.7 28.2 3.1
4木	コッパン	○	ヘルシーボトフ 鶏肉のバーベキューソース 海藻サラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう かんでん かいそう ミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが にんにく りんご レモンかじゅう きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	ごまあぶら		577 676	31.9 37.1 18.1 3.7	67.1 20.1 4.1
5金	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 ちくわのお好み揚げ(2コ) もやしの和え物	とりにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん	しょうが たまねぎ ただのこ エリンギ もやし きゅうり	ごめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま		627 725	25.4 29.2 20.7 2.8	23.4 23.4 3.2
8月	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 さばのごまだれがけ 和風サラダ	あぶらあげ ごめ みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり だいこん	ごめ おおむぎ さとう てんぷん	ごま ひまわりあぶら		681 758	28.6 30.6 30.2 2.6	31.8 31.1
9火	ソフトめん	○	ミートソース 青大豆コロッケ フレンチサラダ	ぶたにく あおだいず コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ソフトめん	ひまわりあぶら		727 884	27.9 33.6 27.7 3.8	33.6 32.0 4.5
10水	ごはん	○	けんちん汁 あじさんが焼きさきのこだれ 梅肉あえ	とりにく ちくわ あぶらあげ ごめ あじ あじのり かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ きゅうり うめ	ごめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう てんぷん	ごまあぶら		614 689	28.5 31.2 18.2 3.0	31.2 19.0 3.6
11木	コッパン	○	コーンポタージュ ハンバーグマトソース キャベツサラダ	ベーコン とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパン ごめ さとう てんぷん	ひまわりあぶら		646 758	26.9 30.9 24.4 3.3	30.9 27.8 3.8
12金	ごはん	○	チキンカレー 糸寒天のサラダ 中野市のさくらんぼ(2コ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり しょうが りんご レタス キャベツ さくらんぼ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら		604 697	21.0 23.7 14.9 2.5	16.5 2.8
15月	ごはん	○	ただのこ汁 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根の煮物	さばみず ごめ ごめ ごめ ごめ あぶらあげ みそ さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ただのこ ながねぎ にんにく きりぼしだいこん	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら		617 702	35.5 38.5 17.7 2.8	38.5 19.5 3.3
16火	ごはん	○	真だくさん汁 キムタクご飯の具 かぶの甘酢漬け	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ ただのこ つぼけ はくさい キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま		567 653	25.4 28.8 16.5 2.6	28.8 18.2 3.1
17水	ごはん	○	じゃがいものそぼろ汁 あじの和風ドレッシング なめだけあえ	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり なめだけ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう てんぷん	ひまわりあぶら		608 703	26.6 30.5 17.9 2.6	30.5 20.0 3.1
18木	食パン	○	キャベツとベーコンのスープ チリコンカン 大根ときのこサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく だいこん エリンギ きゅうり	しょくパン ごめ	ひまわりあぶら		643 754	29.5 34.2 25.1 3.8	34.2 28.5 4.4
19金	食育の日 献立 ごはん	○	すいとん汁 にじますの照り焼き めつ 浅漬け	ぶたにく あぶらあげ みそ にじます	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いら	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ すいとん			585 677	30.0 34.6 14.0 2.8	15.1 3.3
22月	ごはん	○	ワタンスープ 鶏肉のレモンソース キャベツのゴマネーズサラダ ノンエッグマヨネーズ(小袋)	ぶたにく なる とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ もやし レモンかじゅう キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ ひまわりあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	ごまあぶら ひまわりあぶら ごま マヨネーズ		645 748	29.8 34.4 20.5 2.4	23.1 2.8
23火	ごはん	○	沢煮椀 いかとさつまいもの甘辛 ツナびたし	ぶたにく あぶらあげ いか ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ただのこ ながねぎ はくさい もやし	ごめ おおむぎ さつまいも てんぷん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら		638 741	25.8 29.1 19.0 2.4	21.4 3.0
24水	ひくシオ たすベジ 献立 ごはん	○	えのきのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め ころころきゅうり	とうふ みそ ぶたにく ごめ ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう いら	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが もやし きゅうり	ごめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら		578 663	27.6 31.6 17.7 2.2	19.7 2.6
25木	コッパン	○	チンゲン菜のスープ 白身魚のケチャップ和え こんにやくサラダ	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう かいそう ミックス	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ りんご キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッパン じゃがいも てんぷん さとう サラダこんにやく	ひまわりあぶら		621 728	28.4 32.6 22.3 3.0	32.6 25.2 3.5
26金	ごはん	○	うま煮 卵焼きおろしかけ ごまドレッシングサラダ	ぶたにく あぶらあげ あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごま		628 727	24.9 21.9 2.3	28.6 24.8 2.7
29月	ごはん	○	こんにやくの炒め煮 縮厚揚げの肉みそかけ のり 野菜漬かけあえ	ぶたにく ちくわ みそ あつあげ ごめ ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん のざわな	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ おおむぎ こんにやく さとう てんぷん	ひまわりあぶら ごま ごま油		631 729	26.9 21.0 2.5	31.2 23.8 3.0
30火	ごはん	○	豚汁 シルバーのねぎみそかけ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん いら	ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり うめ	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら		586 676	28.9 16.7 2.5	33.0 18.5 3.0

# 食育だより

6月

こんげつ めくひょう  
～今月の目標～  
ほね は 骨や歯をじょうぶにしよう  
せいけつ しょうじ 清潔な食事をしよう



給食センターのホームページはコチラから。

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は「食育 月間」です。できることから取り組んでみませんか？

## 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

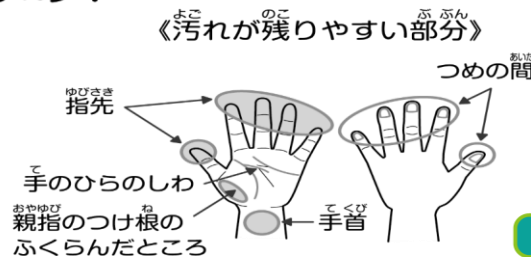


中野市の学校給食では、中野市や長野県で作られた食材を積極的に使用しています。これからの季節は中野市の旬の野菜や果物がたくさんとれます。とれたて新鮮な食材を使いおいしい給食をお届けしたいと思ひます。

## せっけんでしっかり手をあらおう

### どんなふうに洗えばいいの？

手についた菌は、水だけでは洗い流せないので、せっけんを使って洗います。特に汚れが残りやすい部分は、右の図の部分です。以下の手順で洗えば、汚れが残りやすい部分もきれいに洗うことができます。



### 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう



## よくかんで食べよう



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べると食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防にもなり、体にとっていいことがたくさんあります。食事の後は歯を磨く習慣も身につくといいですね。

## じょうぶな骨をつくるためのポイント



### ①カルシウムを十分にとりましょう

毎日カルシウムをとりましょう。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も骨の成長に必要です。



### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 野菜 海藻 小魚 大豆製品



### ②睡眠を十分にとりましょう

骨や歯を成長させる「成長ホルモン」は寝ている間に良く分泌されます。

### ③外で運動しましょう

骨に負荷をかけることで、カルシウムの吸収が促進されます。

### ビタミンDを多く含む食品

きのこ類 たまご 魚介類



カルシウムは、成長期の今が一番骨に蓄積されます。20歳を過ぎるとたくさん食べても骨には吸収されにくいです。大人になっても丈夫な歯や骨で過ごすためにも今のうちからカルシウム貯金をしておきましょう！

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさも減ってしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------