

6月



中野市北部学校給食センター

2025年6月4日(水)

No.40

きゅうしょくセンターだより

きょうのこんだて

ごはん

ぎゅうにゅう

あつあ じる
厚揚げのそぼろ汁

ししゃものなんばん
ししゃもの南蛮だれがけ

きりぼしだいこん づ
切干大根のハリハリ漬け

きょう は た もの あつあ
今日の歯にいい食べ物: 厚揚げ、ししゃも

きりぼしだいこん
切干大根



きょう むしばよぼう こんだて は
今日は、虫歯予防の献立ということで、歯をしょうぶに
するカルシウムがいっぱいで、かみごたえのある食べ物の
きゅうしょく
給食です。

あたま まる た
頭から丸ごと食べられるししゃもには、カルシウムが
いっぱいです。香ばしく焼いて、ねぎを使った甘酸っぱい
なんばん
南蛮だれをかけました。

だいずせいひん ほうふ た もの だいひょうせんしゅ
大豆製品もカルシウムが豊富な食べ物の代表選手なの
で、豆腐からできている厚揚げを汁物に入れてあります。

また、ハリハリ漬けにした切干大根は干すことによって
だいこん りょう ふ か ごた
大根よりカルシウムの量が増えています。噛み応えもある
ので、しっかりかむことができる食べ物です。

よく か えき で くち なか のこ
よく噛むことで、だ液がたくさん出て、口の中に残った
た あら なが むしばよぼう
食べかすを洗い流してくれるので虫歯予防になるのです。