



平成30年度 桑折町学校給食センター

めあて よくかんでたべよう。
 ● 6月4日は虫歯予防デーです。また4日から10日は「歯の衛生週間」です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき			
1	金	ごはん	○	豚肉のねぎソースかけ 白菜のみそ汁 もやしときゅうりのサラダ		牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	ねぎ しょうが にんにく 白菜 大根 きゅうり もやし にんじん	米 さとう ごま油	614 723	海藻類	幼稚園
4	月	コッペパン	○	とりのカレー揚げ(幼小2、中3) コーンポタージュ キャベツサラダ レモンゼリー		牛乳 とり肉	しょうが コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 もやし	パン でん粉 油	633 848	魚介類	
5	火	ごはん	○	サバのみそ煮 大根のみそ汁 たくあん和え	年少のみ お祝い デザート	牛乳 さば わかめ みそ かつお節	大根 白菜 さやえんどう ほうれん草 もやし たくあん にんじん	米	595 -	果物類	伊達崎小 中学校
6	水	ごはん	○	ふりかけ 厚焼き玉子 青菜のみそ汁 切干大根の煮物		牛乳 卵 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ	小松菜 ねぎ こんにゃく 大根 にんじん さやいんげん	米 さとう	642 -	いも類	幼稚園 伊達崎小 中学校
7	木	ごはん	○	春巻き 中華風コーンスープ 春雨と茎わかめのサラダ		牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 茎わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり キャベツ	米 小麦粉 でん粉 春雨 キャベツ	625 -	豆類	伊達崎小 中学校
8	金	切り昆布 ごはん	○	とり肉のしょうが焼き 玉ねぎのみそ汁 おひたし		牛乳 昆布 油揚げ とり肉 豆腐 わかめ カツオ節	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	米 さとう 油	569 669	きのこ類	幼稚園 崎小4年
11	月	コッペパン	○	ももジャム 煮込みハンバーグ コンソメスープ ビーマンサラダ さくらんぼ(1人2個)	幼小5年 ハイキング	牛乳 とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 大根 にんじん コーン もやし キャベツ ビーマン さくらんぼ	パン	583 759	海藻類	半田小
12	火	ごはん	○	サバのみりん風味焼き わかめと豆腐のみそ汁 五目豆		牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ とり肉 昆布 さつまあげ	さやえんどう 枝豆 たけのこ にんじん こんにゃく	米 じゃがいも さとう	623 -	きのこ類	半田小 中学校
13	水	ソフトめん	○	けんちんかけ汁 とりつくね からしあえ	幼小5年 ハイキング	牛乳 油揚げ とり肉	大根 にんじん 白菜 ねぎ ごぼう 小松菜 もやし キャベツ	ソフトめん さとう じゃがいも	583 766	果物類	幼稚園 醸芳小
14	木	ごはん	○	ピロシキ ハヤシチュー コーンサラダ		牛乳 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース もやし	米 米粉 油 ルウ じゃがいも	744 852	豆類	
15	金	麦ごはん	○	納豆 油麩入り肉じゃが きゅうりの浅漬け		牛乳 納豆 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも	647 771	魚介類	幼稚園
18	月	黒パン	○	いかナゲット(幼小2、中3) 野菜スープ フロッコリーソース さくらんぼ(1人2個)	半小3年 ハイキング	牛乳 いか とり肉 ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん フロッコリー コーン さくらんぼ	パン さとう 小麦粉 バター	525 735	いも類	
19	火	麦ごはん	○	チキントマトカレー 大根サラダ 福神漬け 豆乳プリン		牛乳 とり肉 脱脂粉乳	トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが 大根 きゅうり コーン 福神漬け	米 麦 ルウ じゃがいも	662 -	魚介類	中学校
20	水	ごはん	○	アジの照り焼き とん汁 おかか和え		牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 かつお節 みそ	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも	552 -	きのこ類	幼稚園 中学校
21	木	ごはん	○	ぎょうざ(幼小2、中3) わかめスープ チンジャオロース		牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ にんにく しょうが	米 小麦粉 でん粉	632 791	果物類	半田小
22	金	ごはん	○	白身魚のみそマヨやき もずくのすまし汁 とり肉とチンゲン菜の和え物		牛乳 ホキ みそ とり肉 もずく 豆腐	玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ しいたけ もやし チンゲン菜	米 さとう	576 684	いも類	幼稚園 陸小 崎小、半小
25	月	コッペパン	○	ミートカツ さくらんぼ(1人2個) パンフキンポタージュ もやしとキャベツのサラダ		牛乳 卵 とり肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし さくらんぼ	パン じゃがいも ルウ	556 717	豆類	半田小
26	火	ツナごはん	○	ホッケの塩焼き 豆腐と玉ねぎのみそ汁 インゲンのごま和え	幼小4年 ハイキング	牛乳 ツナ ホッケ 豆腐 油揚げ みそ	グリンピース にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ さやいんげん もやし	米 さとう ごま	632 732	海藻類	中2年
27	水	中華ソフト めん	○	しょう油ラーメンかけ汁 ポークしゅうまい(小2、中3) こんにゃくと豆のサラダ		牛乳 ぶた肉 なると 海藻	メンマ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ こんにゃく きゅうり 枝豆	中華めん 小麦粉	582 786	きのこ類	幼稚園 中2年
28	木	ゆかり ごはん	○	とり肉のアーモンド和え なめこ汁 おひたし		牛乳 とり肉 豆腐 みそ	なめこ ゆかり 白菜 ねぎ にんじん もやし キャベツ	米 でん粉 油 アーモンド	694 821	魚介類	醸芳小 中2年
29	金	ごはん	○	いわしの梅煮 いら玉汁 五目きんぴら		牛乳 いわし 卵 みそ さつまあげ とり肉	にんじん しいたけ 玉ねぎ いら ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 でん粉 さとう	586 699	果物類	幼稚園 醸芳小



脳のはたらきが
活発になります

よくかんで食べると、脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

歯が丈夫になり、
消化もよくなります

かめばかめほど歯を使うので歯の歯茎が丈夫になります。食べ物がよく噛まれて消化がよくなるので消化もよくなります。

病気の予防になります

よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきがあります。

味覚が発達し、
食べすぎを防ぎます

よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。

※都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※5/25まで実施した、献立の放射性物質測定結果において、基準値を超えたものはありませんでした。

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	612(640)	749(820)
たんぱく質(g)	24.6(25)	29.6(33)
炭水化物(g)	85.3	107.9
脂質(g)	18.3(19)	21.1(25)
食塩量(g)	2.6(2.5)	3.2(3)

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽に電話ください。
 ☎581-0250