

※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ごはん ささみ梅しそフライ 炒り豆腐 じゃがいものみそ汁 エネルギー 623kcal	NEW 五目チャーハン 中華スープ フルーツ杏仁 エネルギー 701kcal	ごはん いわしの生姜煮 厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁 エネルギー 635kcal	カレーうどん 元気サラダ 歯と口の健康週間ゼリー エネルギー 586kcal	6月4日~10日は 歯と口の健康週間 かみかみ豚丼 もずくのみそ汁 グミ(響りんご味) かみかみメニュー エネルギー 663kcal
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん つくね(2個) こんにゃくのきんぴら ほうれん草のみそ汁 エネルギー 639kcal	ビビンバ丼 NEW 肉炒め まめもやしのナムル きくらげと卵のスープ アセロラミルクゼリー かみかみメニュー エネルギー 693kcal	ごはん いかメンチカツ バックソース 茎わかめの炒り煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 650kcal	米粉パン NEW 鶏肉のチーズ焼き アスパラベーコンのソテー マカロニのスープ エネルギー 569kcal	ごはん かりん揚げ 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁 エネルギー 740kcal
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 野菜ぎょうざ(2個) 豚こまブルコギ わかめスープ エネルギー 676kcal	ごはん さばのみそ煮 ごま和え 塩豚汁 エネルギー 697kcal	ごはん 和風コロッケ ひじきの煮物 小松菜のみそ汁 エネルギー 641kcal	スパゲッティミートソース シーザーサラダ ベルギーワッフル エネルギー 683kcal	NEW カツカレー さくらんぼゼリーポンチ ちゅうがっこうそつたいおうえんこんだて 中学校総体応援献立 エネルギー 830kcal
22日	23日	24日	25日	26日
ソース焼きそば チンゲン菜のスープ マーラーカオ エネルギー 616kcal	ごはん 豚肉と大豆の揚げがらめ おかか和え キャベツのみそ汁 エネルギー 662kcal	ごはん いわしの梅煮 切り干し大根の炒り煮 わかめのみそ汁 エネルギー 598kcal	丸パン バックチョコレート ハンバーグトマトソース ツナサラダ コンソメスープ エネルギー 566kcal	ごはん グリルチキン(醤油) 五目煮 麩のみそ汁 エネルギー 622kcal
29日	30日	<div data-bbox="694 1534 1492 1624" data-label="Section-Header"> <p>6月4日~10日 歯と口の健康週間</p> </div> <div data-bbox="694 1646 1492 1758" data-label="Text"> <p>よくかんで食べることは、体にとってよい働きがたくさんあります。歯は一生使い続けるものです。食べ物をおいしく食べ続けられるよう、歯と口の健康を保つための工夫をしてみましょう。</p> </div> <div data-bbox="694 1780 1492 1892" data-label="Text"> <p>この期間中、給食ではかみごたえのある食べ物がたくさん出よう!</p> </div> <div data-bbox="694 1892 1492 2094" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="694 2094 1492 2161" data-label="Text"> <p>★1口、30回かむことを目標にしてみましょう★</p> </div>		
豚の生姜焼き丼 もやしのみそ汁 ピーチゼリー エネルギー 646kcal	ごはん 真ホッケフライ バックソース すき昆布炒め煮 厚揚げのみそ汁 エネルギー 710kcal			

よくかんで食べることの効果

- ①脳が満腹になったと感じ、食べ過ぎを防ぎます。
- ②あごが動くことで脳がよく働くようになります。
- ③だ液が出て、食べ物の消化・吸収を助けます。
- ④だ液の働きでむし歯を防ぎます。