



6月の献立表



*牛乳は毎日つきます。*物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立本荘東中学校

月	火	水	木	金
1日 676 kcal 2.0 g ごはん いわしのオレンジ煮 鶏肉野菜炒め けんちん汁	2日 653 kcal 2.5 g 和風ツナピラフ New ミートオムレツ チーズサラダ ABCスープ	3日 703 kcal 3.2 g ごはん さばの塩焼き ほうれん草入り野菜炒め 豆腐と野菜のとろみ汁	4日 878 kcal 2.1 g かみかみ雑穀ご飯 ユーリンチー(2コ) 中華ひじき New サンラータン	5日 661 kcal 2.7 g ジョア(いちご) 醤油ラーメン 塩ゆで卵 New じゃがいもの ピリ辛みそ炒め
8日 876 kcal 2.6 g もち麦ご飯 New チキンカレー ナタデココゼリーポンチ	9日 753 kcal 1.9 g かみかみ豚すき丼 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	10日 675 kcal 3.0 g ココア揚げパン 温野菜(PTレ) トマトと肉団子のスープ レモンゼリー オランダ	11日 830 kcal 2.2 g ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 だまこ汁	12日 700 kcal 2.4 g ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐のカレー炒め 白菜のみそ汁
15日 647 kcal 1.9 g ごはん ささみのレモンソース(2コ) きんぴらごぼう なめこのみそ汁 新ごぼう	16日 811 kcal 2.6 g トマトハヤシライス クスクス入り ポテトサラダ チュニジア クスクスはチュニジアで主食として食べられている、世界最小の Pasta です。	17日 612 kcal 2.3 g ピタパン サルサチキン ブロッコリーサラダ(PTレ) レタススープ メキシコ	18日 664 kcal 2.3 g そぼろキムチ丼 玉子クッパ 韓国 マリオに出てくるクッパではありません。韓国語で「クッパ」はスープご飯という意味です。給食では押麦が入っています。	19日 817 kcal 2.4 g ソースカツ丼 (ごはん・ゆで野菜) (ソースカツ 3コ) 大根のみそ汁 アセロラゼリー 中学総合体育大会応援献立
22日 地区総体 振替休業日	23日 731 kcal 2.0 g ごはん シュウマイ(2コ) ホイコーロー 春雨スープ ピーマン	24日 680 kcal 2.2 g わかめごはん 厚焼き玉子 五目煮 豚汁	25日 793 kcal 2.6 g バターコーンライス 鮭チーズフライ(Pソース) ブロッコリーツナマヨ炒め ミートボールのクリームスープ スウェーデン	26日 681 kcal 3.5 g カレーうどん New 切り干し大根のサラダ ミニチョコ蒸しパン きゅうり
29日 714 kcal 2.0 g 親子丼 New わかめのみそ汁 ジャンバラヤは、ひき肉やベーコンを具材にしています。ケチャップやスパイスを使って味付けした、アメリカの炊き込みご飯です。 アメリカ	30日 575 kcal 2.2 g ジャンバラヤ コールスローサラダ コンソメスープ	6月は食育月間! 今が美味しい“旬”を味わおう! 6月は「食育月間」といって、全国で食べ物や食方について考えるイベントがたくさん行われます。給食では、歯や骨をじょうぶにする「かみかみメニュー」や日本の郷土料理、世界各国の料理が登場します。初めての味や色々な食文化を知ること、新しい食べ物にチャレンジする力を身につけてほしいと思います。 ①旬を味わう 旬 マークが目印 きゅうりやトマトなどの夏野菜が出回ってきました。栄養価も高く、水分補給もできます。 ②歯を丈夫に 旬 マークが目印 カルシウムは歯の主な成分です。今月はワールドカップが開催されます。サッカーを通じて開催国や対戦国の料理を味わい、食経験を広げるきっかけに! ③世界の料理 旬 マークが目印 牛乳・チーズ・小魚・青菜などを積極的に食べましょう。		

学校給食摂取基準に基づいた、中学生の基準の栄養量をお知らせします。

エネルギー 830kcal **食塩相当量 2.5g**

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因となる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

骨や歯をつくる カルシウム

魚介類 **乳製品** **大豆製品** **野菜・海藻・種実類**

しじみ 干しエビ 牛乳 チーズ Parmesan Cheese 豆腐 納豆 厚揚げ チンゲンサイ ひじき 小松菜 ごま

歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因となる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

食後の歯みがき習慣も!

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。