



給食たより

※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 743kcal	五目チャーハン 中華スープ フルーツ杏仁 エネルギー 833kcal	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 776kcal	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 677kcal	かみかみ豚丼 もずくのみそ汁 グミ(青りんご味) エネルギー 774kcal
かみかみメニュー				
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 727kcal	ピピン丼 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 エネルギー 806kcal	ごはん いかメンチカツ パックソース 茎わかめの炒り煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 800kcal	米粉パン 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 790kcal	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 878kcal
かみかみメニュー				
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 780kcal	ごはん さばのみそ煮 ごま和え 塩豚汁 エネルギー 852kcal	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 742kcal	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 780kcal	カツカレー さくらんぼゼリーポンチ エネルギー 984kcal
中学校総体応援献立				
振替休業日				
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 757kcal	ごはん 真ホッケフライ パックソース すき昆布炒め煮 厚揚げのみそ汁 エネルギー 812kcal	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 737kcal	丸パン パックチョコレート 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 749kcal	ごはん グリルチキン(醤油) 五目煮 麩のみそ汁 エネルギー 717kcal



6月4日~10日

歯と口の健康週間

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。

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るよ!

大豆

栗

ナタデココ

こんにゃく

もずく

もずく

くるみ

わかめ

だいず

ごま

まめもやし

もずく

くき

えだまめ

たけのこ

グミ

ごぼう

いか

★1口、30回かむことを目標にしてみましょう★

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動くようになります。

③唾液が出て、食べ物の消化・吸収を助けます。

④唾液の働きでむし歯を防ぎます。