



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 623kcal	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	かみかみ豚丼 もずくのみそ汁 グミ(膏りんご味) エネルギー 663kcal
かみかみメニュー				
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 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 693kcal	ごはん いかメンチカツ パックソース きわかめの炒り煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 650kcal	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 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
かみかみメニュー				
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	カツカレー さくらんぼゼリーポンチ エネルギー 830kcal
中学校総体応援献立				
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 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 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 style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> 6月4日 ~10日 </div> <div style="text-align: center;"> <p>は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> </div> </div> <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 style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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るよ!</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>だいず</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ごま</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>まめもやし</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>もずく</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>こんにゃく</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>もずく</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>くきわかめ</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>えだまめ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たけのこ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>グミ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ごぼう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>いか</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>★1口、30回かむことを目標にしてみましょう★</p> </div> </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 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 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、脳がよく働かようになります。
- 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。

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、脳がよく働かようになります。

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。

だいず

ごま

まめもやし

もずく

こんにゃく

もずく

くきわかめ

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★