

平成30年 6月後半



あついで  
きをつけて  
はこびま  
しょう！



# 献立予定表



歯のマークは「かみかみ献立」  
です。よくかんで食べよう！

池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18月	牛乳 ごはん(強化米) 若竹汁 にじますの円揚げ 地元キャベツの浅漬け	～地域食材を味わう～ 地域でつくられたものを、地域で消費することを「地産地消」といいます。住んでいる地域の旬の食材を食べられることは幸せですね。	豆腐 にじます円揚げ	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり 	地元産 コシヒカリ 強化米 さとう	米油 ひまわり油	小学校 644 kcal 29.5 g 24.4 g 2.0 g 73.1 g	中学校 809 kcal 37.0 g 29.6 g 2.2 g 94.3 g
19火	牛乳 コッペパン(切り込み) コンソメスープ フランクフルト シーザーサラダ	～シーザーサラダ～ 今日のシーザーサラダはドレッシングも給食センターで作りました。市販のドレッシングとはまたひとあじ違うかなと思います。お味はいかがですか？	ウインナー ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり 黄ピーマン 	コッペパン じゃがいも さとう あじさいゼリー	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	654 kcal 21.7 g 24.7 g 2.7 g 82.8 g	798 kcal 26.3 g 29.9 g 3.3 g 103 g
20水	牛乳 ごはん(強化米) 豆腐汁 レバーの仲良しあえ ゆかりあえ	～油～ 給食センターでは米からしぼった「米油」や、ひまわりの種からしぼった「ひまわり油」などを使います。とりすぎはよくありませんが、体を作ったり動かすものになるのでなくてはならない食べ物です。	豆腐 豚レバー みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん 大根 ねぎ きゅうり もやし	地元産 コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	米油 白すりごま ひまわり油	604 kcal 23.5 g 17.0 g 2.1 g 84.6 g	736 kcal 27.3 g 19.1 g 2.6 g 108 g
21木	牛乳 ごはん(強化米) 春雨すまし 卵焼き じゃがいものそぼろ煮	～一年で一番昼が長い日～ 今日は1年の内で一番昼の時間が長くなる「夏至」です。冬と比べると4時間くらい外が明るい時間が長いと言われています。	鶏肉 卵焼き 豚肉 あらびき大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	白菜 えのきたけ ねぎ	地元産 コシヒカリ 強化米 マロニー じゃがいも さとう	ひまわり油	592 kcal 23.8 g 15.6 g 2.0 g 84.5 g	719 kcal 28.1 g 17.2 g 2.4 g 108 g
22金	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん あじのおろしソース ツナごぼうサラダ	～牛乳～ 牛乳に含まれる「カルシウム」は骨や歯を作り、強くするはたらきを持っています、みなさんは今「成長期」です。毎日牛乳はしっかり飲んでほしいと思います。	豚肉 あじ ツナフレーク	牛乳	にんじん みつば	だいこん 大根 ごぼう きゅうり	地元産 コシヒカリ 強化米	ひまわり油	620 kcal 39.4 g 16.4 g 2.6 g 73.3 g	754 kcal 46.5 g 18.3 g 3.0 g 94.6 g
25月	牛乳 ごはん(強化米) 中華スープ マーボー豆腐 ナムル ヨーグルト	～マーボー豆腐～ 豆腐をたっぷりの使った料理で、中国の四川省の郷土料理です。ピリッと辛みがきいているのがおいしさのもとです。豆腐がくずれないで皆さんに届きますように。	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ ねぎ きくらげ(乾) たけのこ もやし きししいたけ きゅうり	地元産 コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	ごま油 ひまわり油 白いりごま	572 kcal 24.4 g 15.9 g 1.4 g 79.8 g	702 kcal 28.5 g 17.6 g 1.7 g 103 g
26火	牛乳 ごはん(強化米) 豚汁 絹厚揚げそぼろあんかけ なめたけ和え	～梅雨の食事～ じめじめしている時期は食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかり手を洗いましょう。	豚肉 みそ 絹厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ ごぼう	地元産 コシヒカリ 強化米 じゃがいも こんにやく さとう かたくり粉	ひまわり油	640 kcal 29.2 g 20.2 g 2.2 g 81 g	802 kcal 36.1 g 24.6 g 2.7 g 104 g

27 水	牛乳 五目ごはん はな花心のすまし汁 豚肉みそ漬け焼き まぜっこサラダ	～しっかりかんで食べよう～ 良くかむと良いことがたくさんあります。だ液が出て虫歯を防いだり、顔の筋肉が鍛えられて良い表情になったりします。良くかむと食べ物の本当の味がわかりますよ。	とりにく鶏肉 あぶら油揚げ ぶたにく豚肉 みそ	ぎゅうにゅう牛乳 あ揚げじゃこ	にんじん こまつな 小松菜	ごぼう 大根 干しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり	じもとさん地元産コシヒカリ さとう はな花心	ひまわり油	624 kcal 28.5 g 21.6 g 2.9 g 74.9 g	734 kcal 33.2 g 24.5 g 3.4 g 91.1 g
28 木	牛乳 中華めん しょうゆラーメンスープ えびしゅうまい (小2個 中3個) ひじきサラダ	～カルシウムのはたらき～ 牛乳、ヨーグルト、小魚小松菜にも多く含まれているカルシウムは、気持ちを落ち着かせてくれたりします。体が大きく成長している皆さんにとって、大切な栄養素です。	や 焼き豚 えびしゅうまい 糸かまぼこ	ぎゅうにゅう牛乳 干ひじき	にんじん あか赤ピーマン	たま玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ちゅうが中華めん	ひまわり油 ごま油	577 kcal 25.6 g 17.8 g 3.4 g 76 g	704 kcal 31.0 g 21.8 g 4.5 g 93.4 g
29 金	牛乳 ごはん (強化米) にらたま汁 わかさぎのから揚げ はりはり漬け	～青木湖でとれたわかさぎが 届きました～ 今年も給食で青木湖のわかさぎをみなさんに味わってもらうことができました。歯や骨を強くしてくれるカルシウムもとれる食材です。よくかんで食べられるように調理員さんがカリッと揚げてくれました。	とりにく鶏肉 たまご ハム	ぎゅうにゅう牛乳 わかさぎ	にら	干しいたけ たま玉ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり	じもとさん地元産コシヒカリ きょうかまい強化米 かたくり粉 さとう	あぶら米油 しろ白いりごま ひまわり油	635 kcal 25.7 g 19.0 g 2.5 g 85.6 g	773 kcal 30.1 g 21.4 g 3.0 g 110 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## かむことの大切さを考えよう！

### ◎かむことが大切なのはなぜ？

食事をするとき、よくかんで食べることが大切です。なぜかという、よくかんで食べると、私たちの心とからだの健康に良いことがたくさんあるからです。どんな良いことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。

#### ① 脳のはたらきがよくなる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。

#### ② むし歯を防ぐ

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中を食べかすなどを落としたり、むし歯を防いでくれるはたらきがあります。

#### ③ 消化・吸収をよくする

細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。

#### ④ あごがじょうぶになり、歯並びがよくなる

かむたびにあごの筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の単弥呼は歯がとてもじょうぶでした。

#### ⑤ 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりよくかむと、脳(満腹中脳)におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。

#### ⑥ 味覚が発達する

かむことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。ひと口20回以上かむことを意識しましょう。

## カルシウムOxクイズ

カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。クイズにOxか×かで答えてみましょう。

- Q1 カルシウムは骨や歯などの材料になる。  O  X
- Q2 カルシウムは人間のからだの中でつくりだすことができる。  O  X
- Q3 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。  O  X
- Q4 牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。  O  X
- Q5 ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。  O  X
- Q6 ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。  O  X
- Q7 じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。  O  X

### ごたえ

Q1=○ Q2=×(食べ物からとらなければならない) Q3=× Q4=○(牛乳にはカルシウムが吸収しやすい形で含まれている) Q5=○(ししゃも・焼き100グラム=360ミリグラム>ウインナー100グラム=7ミリグラム) Q6=×(ほうれん草・ゆで100グラム=69ミリグラム<小松菜・ゆで100グラム=150ミリグラム) Q7=×(バランスのよい食事と適度な運動が必要)

## おから団子汁

材料[4人分]

おから	20g	白菜	40g
でんぷん	20g	にんじん	20g
水	20cc	ねぎ	12g
塩	少々	こまつな	20g
		油揚げ	20g
		煮干し	8g

### 作り方

- 鍋に煮干しでだしをとる。(600ccくらい)
- 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmくらいに切り、ねぎは小口切りにする。
- 油揚げは油抜きして、短冊に切る。
- だし汁ににんじんを入れて煮る。
- おから団子をつくる。

Aの材料を全て混ぜ合わせる。④のにんじんが煮えてきたら、丸めて鍋に入れていく。

- ⑥野菜、③を加え、最後にみそを溶き入れる。

池田松川学校給食センターでは使用予定食材の放射性物質検査を実施しています。  
【5月検査結果】松川産アスパラ:不検出 大町産しめじ:不検出