

若木小学校 給食献立予定表(6/1～16まで)

日 ／ 曜		＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
1   げつ 月	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			648
	あじフライ	あじ				はくりきこ こ 薄力粉 パン粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう	24.5
	き ぼ だいこん あまず いた 切り干し大根の甘酢炒め	あぶらあ 油揚げ		にんじん	き ぼ だいこん ほ 切り干し大根 えだまめ 干しシイタケ	こんにゃく さとう 砂糖	ごま	す うすくち 酢 薄口しょうゆ	17.7
	じゃがもちけんちん汁	とりにく 鶏肉		にんじん	たま 玉ねぎ いんげん ごぼう だいこん しめじ	じゃがもち		しお うすくち 塩 薄口しょうゆ みりん	2
2   か 火	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん むぎ ごはん 麦			722
	キーマカレー	ぶたにく だいず 豚肉 大豆		ピーマン にんじん トマト	たま 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが チャツネ	くろさとう 黒砂糖	バター	トマトピューレ カレールウ ソース	22.6
	かいそう 海藻サラダ		かいそう しゅるい 海藻（8種類）	にんじん	きゅうり 大根 とうもろこし			ドレッシング	21.7
	アセロラゼリー				アセロラゼリー				2.5
3   すい 水	あ ぎゅうにゅう 揚げパン / 牛乳	こ きな粉	ぎゅうに ／牛乳			パン さとう パン 砂糖	あぶら 油	しお 塩	613
	えだまめ いた もの ペンネと枝豆の炒め物	とりにく 鶏肉	チーズ	えだまめ 枝豆 にんじん	キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ	23.7
	トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	レタス たま 玉ねぎ セロリー			しお うすくち 塩 薄口しょうゆ こしょう	23.7
									1.8
4   もく 木	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			662
	て や レモンバジルの照り焼きチキン	とりにく 鶏肉		バジル	にんにく レモン（果汁）			しょうゆ はちみつ 酒 黒こしょう	30.4
	とうふ 豆腐サラダ	とうふ 豆腐	かつお節	にんじん	たま 玉ねぎ きゅうり レタス	さとう 砂糖		あお 青しそドレッシング	20.3
	たま しる 玉ねぎのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	いりこ（だし） わかめ	こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ ぶなしめじ				2.6
5   きん 金	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			666
	うめに イワシの梅煮	いわし				さとう 砂糖		みりん しょうゆ	22.9
	グープイリチー	ふたにく め 豚肉 さつま揚げ	こんぶ 昆布	にんじん	えだまめ 枝豆 しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	18.9
	じる すまし汁	とうふ 豆腐	わかめ いりこ（だし）	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのき			うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ 塩	1.9
8   げつ 月	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			684
	あ ぎょうざ 揚げ餃子	ぶたにく 豚肉		にら	たま 玉ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざ かわ 餃子の皮	あぶら あぶら ごま油 油	しお 塩 しょうゆ	22.9
	いた キャベツ炒め			にんじん	もやし キャベツ		あぶら 油	しお 塩 こしょう	24
	ぐ しる 具たくさんみそ汁	あつあ 厚揚げ	いりこ（だし）		キャベツ たま 玉ねぎ ごぼう しいたけ	こんにゃく			1.5
9   か 火	はん ぎゅうにゅう わかめごはん／牛乳		わかめ ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん		しお 塩	609
	こうや どうふ いた もの 高野豆腐の炒め物	こうや どうふ ぶたにく 高野豆腐 豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	28.4
	ちゃだんご い じる お茶団子入りすまし汁	とりにく 鶏肉	かつお節（だし）	チンゲン菜 さい にんじん	たま 玉ねぎ ごぼう まつちや 抹茶	はくりきこ しらたまこ 薄力粉 白玉粉		しお 塩	18.3
									2.5
10   すい 水	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			643
	にく 肉じゃが	ぶたにく 豚肉		にんじん さやいんげん	たま 玉ねぎ		あぶら 油	しょうゆ	25.2
	カレーパリッシュ		いりこ					こ カレー粉 みりん	15.1
	きゅうりサラダ			チンゲン菜	キャベツ あか 赤ピーマン	さとう 砂糖	あぶら 油	す しお 酢 塩 こしょう	1.4
11   もく 木	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳					はん ごはん			652
	あつあ や 厚揚げのみそチーズ焼き	あつあ かつお節 ぶし 厚揚げ みそ	チーズ		たま 玉ねぎ	さとう 砂糖		しお みりん 塩	24.3
	キャベツとわかめのナムル		わかめ	にんじん	キャベツ もやし にんにく		あぶら ごま油 ごま	しお 塩 しょうゆ	21.6
	こんさい しる 根菜たっぷりのみそ汁	とりにく 鶏肉 みそ	いりこ（だし）	ねぎ	ごぼう だいこん				1.5
12   きん 金	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			631
	しおや さばの塩焼き	さば						さけ しお 酒 塩	25.9
	かわ 変わりなます			にんじん	だいこん 大根 きゅうり しいたけ	こんにゃく さとう 砂糖	ごま	す うすくち 酢 薄口しょうゆ	18.4
	キャベツのごまみそ汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ みそ	いりこ（だし）		たま 玉ねぎ キャベツ		あぶら ごま ごま油		2.5
15   げつ 月	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			655
	ぶた いた 豚キムチ炒め	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ		にら	キムチ もやし	さとう 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	みりん しょうゆ	25.6
	うめ あ きゅうりの梅おかか和え		かつお節	にんじん	きゅうり だいこん うめ 大根 梅			うすくち 薄口しょうゆ	20.9
	しょうがのさっぱりスープ		きくらげ	チンゲン菜 さい にんじん	しょうが もやし たま 玉ねぎ	ワンタン		ちゅうや 中華だし しょうゆ 薄口しょうゆ こしょう	1.5
16   か 火	はん ぎゅうにゅう ごはん ／ 牛乳		ぎゅうに ／牛乳			はん ごはん			612
	かんろに いわしの甘露煮	いわし				さとう 砂糖		しょうゆ みりん	21.2
	ぎゅうにく ごぼうとしいたけのチャブチェ	牛肉		にんじん	しいたけ ごぼう たま 玉ねぎ しょうが	はるさめ さとう 春雨 砂糖	あぶら ごま ごま油	しょうゆ 酒 こしょう	16.6
	たまご しる かきたま汁	たまご 卵	ぶし かつお節（だし）	こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ えのき	ふ 麩		しょうゆ うすくち 薄口しょうゆ	2.4



若木小学校 給食献立予定表(6/17~30まで)

日 ／ 曜		<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		エネルギー
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		たんぱく質 脂質 塩分
17	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏ごぼうの揚げがらめ	とりにく 鶏肉		ごぼう	はん ごはん			646
すい 水	すいのもの わかめの酢の物		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	こ さとう かたくり粉 砂糖	あぶら 油 ごま	は ち し ょ う ゆ しょうゆ みりん 酒	28.1
	だいこん とうふ しる 大根と豆腐のみそ汁	とうふ 豆腐 みそ	いりこ (だし) わかめ	ねぎ	だいこん 大根 しいたけ	さとう 砂糖		す うすくち 酢 薄口しょうゆ	17.4
	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳								2.6
18	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳					はん ごはん			658
もく 木	ぎゅうにく ふたにく とうふ とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうに 牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ひじき		たま 玉ねぎ	こ さとう パン粉 砂糖		デミグラスソース しょうゆ ウスターソース	26.3
	スパゲティサラダ	チキンささみ水煮		にんじん	きゅうり コーン	さとう スパゲティ 砂糖	あぶら ごま ごま油	しょうゆ 酢	16.8
	みつ葉のすまし汁		かつお節 (だし) 昆布	にんじん	みつ葉 玉ねぎ しいたけ			うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ	2.5
19	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳					はん ごはん			596
きん 金	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたにく 豚肉		いんげん	しょうが	じゃがいも かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖		さけ しょうゆ 酒	20.7
	もやしのごま酢和え		こんぶ 昆布	にんじん	もやし きゅうり	さとう 砂糖	あぶら ごま ごま油	うすくち 薄口しょうゆ 酢	11.2
	なすのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	いりこ (だし) わかめ	ねぎ	なす 玉ねぎ				2.3
22	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳			22日から1週間 カムカムメニューです		はん ごはん			684
月	ペンネグラタン	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん	たま 玉ねぎ しめじ	ごめこ 米粉	バター	ケチャップ コンソメ しょうゆ	26.8
	じゃこサラダ	しらす		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう 砂糖		ドレッシング	23.9
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たま 大根 玉ねぎ レタス セロリー	いも じゃが芋		は ち し ょ う ゆ しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	1.9
23	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳					はん ごはん			684
火	四角しゅうまい	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐		ねぎ	たま 玉ねぎ	かわ さとう シュウマイの皮 砂糖		は ち し ょ う ゆ しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	22.9
	カレービーフン	ぶたにく ちくわ 豚肉 竹輪		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ しいたけ		あぶら 油	は ち し ょ う ゆ しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	24
	白菜の中華スープ	とりにく 鶏肉		にんじん	はくさい たま 白菜 玉ねぎ しいたけ			は ち し ょ う ゆ しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	1.5
24	ぎゅうにゅう コッペパン / 牛乳								635
水	スパニッシュオムレツ	たまご ぎゅうにく 卵 牛肉	ぎゅうに チーズ 牛乳	アスパラガス	たま 玉ねぎ	さとう じゃがいも 砂糖	バター	しょうゆ しょうゆ	25.9
	チキンサラダ	チキンささみ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう 砂糖	マヨネーズ	す 酢 しょうゆ	31.6
	マカロニスープ			にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリー			コンソメ 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ	2.5
25	もやしとひき肉のピリ辛丼 / ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく からどん 豚肉 みそ 赤みそ	ぎゅうに 牛乳	さやいんげん	もやし 干しいたけ しょうが	はん ご飯 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	あぶら ゆ ごま油 ラー油	しょうゆ みりん 酒	612
木	ほうれん草の磯和え		のり	チンゲンサイ ほうれん草	大根			しょうゆ しょうゆ	24.5
	豚汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ みそ	いりこ (だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく			16.2
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.4
26	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳					はん ごはん			658
金	キャベツのメンチカツ	ぶたにく 豚肉		にんじん	たま キャベツ 玉ねぎ	こ はくりきこ さとう パン粉 薄力粉 砂糖	あぶら 油	は ち し ょ う ゆ しょうゆ ケチャップ ソース しょうゆ	26.3
	チンゲン菜のおかか和え		かつおぶし	にんじん チンゲン菜	もやし		あぶら ごま油	しょうゆ みりん	16.8
	春雨汁	とりにく 鶏肉	かつお (だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう しいたけ	はるさめ 春雨		うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ 塩	2.5
29	はん ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳					はん ごはん			571
げつ 月	ししゃもフライ	ししゃも				こ はくりきこ パン粉 薄力粉			26.3
	ネバネバ昆布和え	こんぶ あ 塩昆布		にんじん	きゅうり だいこん えのき オクラ			うすくち 薄口しょうゆ	14.4
	南瓜のみそ汁	とうふ 豆腐 みそ	いりこ (だし) わかめ	かぼちゃ ねぎ	たま 玉ねぎ			しょうゆ うすくち しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	1.8
30	むぎ はん 麦ごはん / ぎゅうにゅう 牛乳					むぎ 麦ごはん			641
か 火	チキンカレー	とりにく 鶏肉		にんじん トマト	たま 玉ねぎ しょうが にんにく	いも しょうゆ じゃが芋 黒砂糖	あぶら 油	カレー粉 カレー粉 チャツネ	25.4
	小松菜と色々野菜の中華和え	こまつな いろいろやさい ちゅうが 小松菜 色々野菜の中華和え	こんぶ 昆布	トマト 小松菜	たま 玉ねぎ きゅうり	さとう 砂糖		あお 青しそドレッシング	16.8
	人参ゼリー			にんじん	オレンジジュース	もと ゼリーの素			1.2

### かみかみクイズ

**スタート**

どのおやつが好き？  
① ショートケーキ  
② クッキー  
③ せんべい

よくかむと頭がよくなるって本当？  
① うそ  
② 本当

お豆は好き？  
① はい  
② いいえ

かみかみ  
いつもの食事でひとくち30回以上かんでいる？  
① はい ② いいえ

かたい食べものばかりだった  
乳生時代（遠い昔）の  
お母さんという女王は、1回の食事で何回かんでいたと思う？  
① 約39回 ② 約390回 ③ 約3900回

自分の食べ方は人と比べてどう思う？  
① おそい ② ふつう ③ 早食い

よくかむと口の平に出てくるツバ（だ液）にはどんな働きがあると思う？  
① 食べものがよくまざる ② のどがかわく

どっちのメニューが食べたい？  
① 野菜ゴロゴロカレー ② やわらかお肉シチュー

かたい食べものがあつたら、どうする？  
① がんばって食べる ② 残す

**おめでとう！**★★★  
あなたはかみかみマスターです！  
これからかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

**あともう少し！**★★  
あなたはふつうレベルです。  
いつもあまりかまないで食べているかも知れませんが、よくかんで食べるということがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

**残念！**★  
あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。  
よくかんで食べると、頭もしげきされて、歯もしょうぶになり虫歯にもなりにくくなります。  
かたい食べもの、がんばって食べるようにしましょう。

**解説**  
クイズが終わった段階で、かみかみのある食べ物（ごぼう・白ネ・たけのこ・大豆・せんべい・小魚など）を紹介し、一口30回以上かむように指導します。  
また、乳生時代の皇帝は1回の食事で約3900回かんでいたといわれているが、現代は軟らかい食べ物が増えて、約620回に減ってきていることを説明します。  
よくかんで食べることで、だ液が出て食べ物がよく溶け、味がよくわかるようになります。  
また、食べ物の消化がよくなり、胃や腸の働きを助ける、脳が刺激されて頭の働きがよくなる、あごが発達して、歯が丈夫になり、虫歯になりにくくなるなど、いいことがたくさんあることを指導するようにします。

6月はよい歯の習慣です。歯に良いおやつを紹介しています。クイズもあるので挑戦してみてくださいね！毎日しっかりかんで食べていますか？？？

### 歯によいおやつ

アイス、ヨーグルト、ナッツ、チーズ、野菜スティック、フルーツ、するめ、小魚

### 歯に悪いおやつ

キャラメル、チョコレート、スポーツ飲料、スナック菓子、あめ、砂糖入りのガム、ジュース