



# 武雄北中学校 給食献立予定表(6/1~16まで)

日 ／ 曜	献立名	<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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜 きのこ 果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
1 げつ 月	ごはん(ふりかけ) / 牛乳		ふりかけ/牛乳			ごはん		しょうゆ	875
	あじフライ	あじ				はくりきこ 薄力粉	パン粉	あぶら 油	しょうゆ
	切り干し大根の甘酢炒め	油揚げ	にんじん	切り干し大根 えだまめ 干しシイタケ	こんにやく	砂糖	ごま	す 酢	薄口しょうゆ
2 か 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん	麦		816
	おろしハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	たま 玉ねぎ		砂糖	パン粉		32
	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		砂糖		マヨネーズ	ごま
3 すい 水	2色揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳			パン	砂糖	ココア	油
	ペンネと枝豆の炒め物	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
	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			
4 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			853
	焼き餃子	豚肉 大豆	にら	キャベツ	ねぎ	にんにく		ぎょうざの皮	砂糖
	人参サラダ	ツナ	にんじん	ごぼう				砂糖	マヨネーズ
5 きん 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			786
	レモンバジルの照り焼きチキン	鶏肉	バジル	にんにく	レモン(果汁)				
	おからサラダ	おから	かつお節	にんじん	たま 玉ねぎ	きゅうり	レタス	砂糖	マヨネーズ
8 げつ 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			798
	揚げ餃子	豚肉	にら	たま 玉ねぎ	にんにく	しょうが		餃子の皮	ごま油
	キャベツ炒め		にんじん	もやし	キャベツ			あぶら 油	
9 か 火	わかめごはん/牛乳		わかめ /牛乳			ごはん		しょうゆ	649
	高野豆腐の炒め物	高野豆腐 豚肉	ひじき	にんじん	さやいんげん			砂糖	こんにやく
	お茶団子入りすまし汁	鶏肉	かつお節(だし)	チンゲン菜	にんじん	たま 玉ねぎ	ごぼう	抹茶	薄力粉
10 すい 水	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			810
	肉じゃが	豚肉	にんじん	さやいんげん	たま 玉ねぎ			あぶら 油	
	カレーパリッシュ		いりこ						カレー粉
11 もく 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			772
	厚揚げのみそチーズ焼き	厚揚げ	かつお節	みそ	チーズ	たま 玉ねぎ		砂糖	
	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		ごま油
12 きん 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			877
	さばの塩焼き	さば							さけ
	変わりなます		にんじん	だいこん	きゅうり	しいたけ		こんにやく	砂糖
15 げつ 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			792
	豚キムチ炒め	豚肉	厚揚げ	にら	キムチ	もやし		砂糖	マヨネーズ
	ジャーマンポテト	ベーコン		たま 玉ねぎ	パセリ			パン粉	バター
16 か 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			805
	いわしの甘露煮	いわし						砂糖	
	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	春雨	砂糖
かきたま汁	卵	かつお節(だし)	小松菜	たま 玉ねぎ	えのき			麩	





# 武雄北中学校 給食献立予定表(6/17~30まで)

日 ／ 曜	献立名	<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		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこと 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
17	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			820
	鶏ごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう	かたくり粉 砂糖	油 ごま		32.3
	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		酢 薄口しょうゆ	30.4
水	大根と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	大根 しいたけ				3.8
18	麦ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん 麦			875
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ ブロッコリー しめじ	黒砂糖	バター		25.4
	海藻サラダ		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	24.3
木	バナナ				バナナ				2.2
19	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			802
	じゃがいものそばろあんかけ	豚肉		いんげん	しょうが	じゃがいも 片栗粉 砂糖		しょうゆ 酒	25.7
	もやしのごま酢和え		昆布	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	薄口しょうゆ 酢	22.5
金	なすのみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	なす 玉ねぎ				2.6
22	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			804
	ペンネグラタン	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ	米粉	バター		26.4
	じゃこサラダ	しらす		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖		ドレッシング	21.8
月	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	大根 玉ねぎ レタス セロリー				2.8
23	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			808
	はなびらしゅうまい	鶏肉 豆腐		ねぎ	玉ねぎ	シュウマイの皮 砂糖			27.3
	カレービーフン	豚肉 竹輪		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ		油		21.5
火	にら入りナムル		わかめ	にんじん	もやし にら にんにく	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	2.5
24	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		チョコクリーム	753
	スパニッシュオムレツ	卵 牛肉	チーズ 牛乳	アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	バター	しょうゆ こしょう	29.9
	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	砂糖	マヨネーズ	酢 こしょう	17.2
水	マカロニスープ			にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリー		マカロニ		1.9
25	もやしとひき肉のピリ辛丼 / 牛乳	豚肉 みそ 赤みそ	牛乳	さやいんげん	もやし 干しいたけ しょうが	ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 ラー油	しょうゆ みりん 酒	797
	チンゲン菜の磯和え		のり	チンゲンサイ ほうれん草	大根	砂糖		しょうゆ 塩	30.9
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	いりこ (だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう				20
木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			2.8
26	キャベツのメンチカツ	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 薄力粉 砂糖	油		30.9
	ほうれん草のおかか和え		かつおぶし	にんじん チンゲン菜	もやし				15.9
金	春雨汁	鶏肉	かつお (だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ	春雨		薄口しょうゆ しょうゆ 塩	2.3
29	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			786
	イワシの梅肉揚げ	いわし			ウメ 梅	パン粉 薄力粉			27.6
	ネバネバ昆布和え		塩昆布	にんじん	きゅうり 大根 えのき オクラ			うすくち 薄口しょうゆ	16.9
げつ	南瓜のみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ			しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	2
30	ビビンバ / 牛乳	牛肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが もやし	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	863
	もちもちチヂミ			にんじん	にら 玉ねぎ	薄力粉 かたくり粉 砂糖	ラー油	しょうゆ 中華だし 酢	31.2
火	わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ	にんにく 切り干し大根		ごま ごま油		24.5
									2.7

22日から1週間  
カムカムメニューです

## 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 そう  
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 弥生時代(遠い昔)の 聖弥呼という女王は、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

よくかむと口の中に出てくるツバ(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 のどがかかやく

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！** がんばって食べているかみかみクイズです！ これからも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！** あなたの歯やお口は、いつもあまり食べないでいるかみかみクイズです。よくかんで食べることで、だ液が出て食べものがよくまざる、味がよくなるようになります。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。

**残念！** あなたの歯やお口はあまり使われていないようです。よくかんで食べることで、だ液がよくなり、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。

**解説**

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??

**歯に良いおやつ**

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