令和2年度 6 月 学 校 給 食 献 立 表

6月給食目標	よくかんで　味わって食べよう

北方学校給食センター

日 曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる(赤) たんぱくしつ 魚・肉・大豆・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える(緑) ビタミン 色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーとなる(黄) 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂	調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)
1 月	かみかみ献立週間～毎日かみかみ食材が入っています～	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			693	
		豚肉のこはく揚げ	豚肉			玉ねぎ	かたくり粉　米粉	油	酒　塩　しょうゆ　みりん		
		細切り昆布の煮物	さつま揚げ	昆布	にんじん　枝豆	切干大根	砂糖	油	しょうゆ　みりん　酒	27.0	
		根菜みそ汁	油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう　しめじ	こんにゃく		煮干し	1.8	
2 火		カラフルごはん　牛乳		しらす干し　牛乳	にんじん		ごはん	ごま油	酒　しょうゆ　塩	610	ごまドレ(ごま)
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが　にんにく	マーマレード		酒　しょうゆ		
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	ごぼう　きゅうり			ごまドレッシング　しょうゆ	26.2	
		豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐　豚肉		にんじん　チンゲンサイ	玉ねぎ　もやし　しいたけ		油	鶏がら　塩　こしょう　しょうゆ　酒	2.1	
3 水		黒糖パン　牛乳		牛乳			パン			641	パン(小麦，乳)
		ひき肉の トマトスパゲティ	牛肉　豚肉	粉チーズ	にんじん　パセリ トマト	玉ねぎ　なす にんにく　マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	がらスープ　ケチャップ　デミグラス ワイン　塩　こしょう　コンソメ　ソース	26.4	スパゲティ(小麦) 粉チーズ(乳) デミグラス(小麦)
		コロコロサラダ	ハム　赤いんげん豆			きゅうり　キャベツ　とうもろこし		ドレッシング			
		ヨーグルト		ヨーグルト						2.1	ヨーグルト(乳)
4 木		ごはん　牛乳		牛乳　**6月4日はむし歯予防デー！！**			ごはん			651	
		じゃがいものうま煮	鶏肉　厚揚げ		にんじん　いんげん	玉ねぎ　ごぼう　干ししいたけ	じゃがいも　こんにゃく　砂糖	油	煮干し　しょうゆ　酒　みりん　塩		
		梅おかか和え	かつお節		にんじん	もやし　きゅうり　梅	砂糖		しょうゆ	23.5	
		大豆の甘辛揚げ	大豆				砂糖　かたくり粉	油	しょうゆ　酢	2.0	
5 金		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			645	ししゃもフライ (小麦，大豆)
		ししゃもフライ	ししゃもフライ					油			
		キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉　みそ		にんじん　ピーマン	キャベツ　玉ねぎ　にんにく	砂糖　かたくり粉	油	しょうゆ　酒　塩　みりん　オイスター	24.3	
		かき玉汁	卵　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのき　大根	かたくり粉		かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	1.9	
8 月		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			656	チーズ(乳)
		チーズタッカルビ風	鶏肉	チーズ	にんじん	キャベツ　玉ねぎ　なす　しょうが　にんにく	砂糖　かたくり粉	油	酒　コチュジャン　豆板醤　しょうゆ		
		野菜チップス			かぼちゃ		じゃがいも　さつまいも	油	塩	21.4	
		レタスと春雨のスープ	かにかま		にんじん　ねぎ	レタス　玉ねぎ　きくらげ	春雨	ごま油	鶏がら　しょうゆ　酒　塩　こしょう	1.5	
9 火		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			634	
		千草焼き	卵　鶏ひき肉	ひじき	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖		しょうゆ　みりん　塩		
		チンゲン菜のごま和え	ちくわ		にんじん　チンゲン菜	きゅうり　もやし	砂糖	ごま	しょうゆ　みりん	27.6	
		豆腐としめじのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しめじ			煮干し	2.1	
10 水		食パン(ジャム)　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム			641	パン(小麦，乳)
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく　しょうが			塩　こしょう　カレー粉　ケチャップ		ヨーグルト(乳)
		ツナ野菜サラダ	ツナ　卵		にんじん	きゅうり　キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう　塩　酢	26.8	マカロニ(小麦)
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	玉ねぎ　しめじ　とうもろこし　大根	マカロニ	オリーブ油	鶏がら　塩　こしょう　しょうゆ　コンソメ	2.4	
11 木		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			600	
		鯵のねぎソースかけ	あじ		こねぎ	しょうが	かたくり粉　米粉　砂糖	油　ごま油	塩　こしょう　酒　しょうゆ　酢		
		塩昆布和え	かまぼこ	塩こんぶ	にんじん	きゅうり　キャベツ			しょうゆ　みりん	26.3	
		かしわ汁	鶏肉		にんじん　小松菜	玉ねぎ　もやし　しめじ		油	かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	2.1	
12 金		牛めし　牛乳	牛肉	牛乳	きぬさや	ごぼう	ごはん　砂糖	油	酒　みりん　しょうゆ	615	
		高野豆腐の煮物	高野豆腐　鶏肉		にんじん　いんげん	大根　干ししいたけ	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　酒　塩　みりん		
		魚そうめん汁	魚そうめん		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　白菜　えのき			かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	24.7	
		さがみかんゼリー					ゼリー			1.8	
15 月		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			643	
		鶏肉のレモンだれ	鶏肉			レモン汁	米粉　かたくり粉　砂糖	油	塩　酒　しょうゆ　みりん		
		ひじきの炒め煮	さつま揚げ　大豆	ひじき	にんじん　いんげん	ごぼう	砂糖　こんにゃく	油	しょうゆ　酒　みりん　塩	24.7	
		沢煮椀	豚肉		にんじん　ねぎ	もやし　玉ねぎ　たけのこ　しいたけ		油	かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	1.9	
16 火		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			624	
		豚肉とアスパラの バーベキュー炒め	豚肉		にんじん アスパラ	にんにく　しょうが　玉ねぎ キャベツ　りんご		油	塩　こしょう　ケチャップ しょうゆ　ソース　酒	26.3	
		いりこナッツ		いりこ			砂糖	カシューナッツ　アーモンド	しょうゆ　みりん		
		たまごスープ	たまご　かまぼこ		チンゲン菜　にんじん	玉ねぎ　きくらげ	かたくり粉	油　ごま油	鶏がら　しょうゆ　酒　塩　こしょう	1.3	

17		ミルクパン　牛乳		牛乳			パン			652	パン(小麦，乳)
		チキンのバジルソテー	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ　にんにく　バジル　マッシュルーム		オリーブ油	塩　こしょう　ワイン　ケチャップ　コンソメ		ルウ(小麦，乳)
水		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩　こしょう　しょうゆ	26.5	生クリーム(乳)
		ビタミンポタージュ	ウインナー　白いんげん	牛乳　生クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも	油	鶏がら　塩　こしょう　ルウ	2.4	
18		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			690	
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖　かたくり粉　米粉	油	塩　酒　しょうゆ　みりん		
木		切干大根の炒めもの	豚肉		にんじん　チンゲン菜	切干大根　きくらげ　にんにく		ごま油	酒　しょうゆ　塩　みりん　中華だし	28.1	
		かぼちゃのみそ汁	厚揚げ　みそ	わかめ	かぼちゃ　にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのき			煮干し	2.0	
19	北方食の日	麦ごはん　牛乳		牛乳			麦ごはん			713	粉チーズ(乳)
		北方野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん　ピーマン	にんにく　しょうが　玉ねぎ	じゃがいも	油	鶏がら　ワイン　カレールウ		カレールウ(小麦・乳)
					トマト	なす　りんご			ケチャップ　ソース　カレー粉　塩	20.5	
金		グリーンサラダ	ツナ		アスパラ	きゅうり　キャベツ　コーン		コーンドレッシング	塩　こしょう		
		手作りびわゼリー					びわゼリーの素			1.4	
22	佐賀の味めぐり	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			664	マヨネーズ(卵，りんご)
		シシリアンライス(焼き肉)	牛肉　赤みそ			玉ねぎ　にんにく　しょうが　りんご	砂糖	油	酒　しょうゆ　みりん		
		シシリアンライス(野菜)			パプリカ　アスパラ	キャベツ				22.5	
		シシリアンライス(マヨネーズ)						マヨネーズ			
月		コロコロ野菜スープ	ウインナー		にんじん　パセリ	玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	とりがら　塩　しょうゆ　こしょう　コンソメ	1.8	
23		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			666	
		いわしのかぼす煮	いわしのかぼす煮								
		小松菜と卵の炒めもの	卵　豚ひき肉		にんじん　小松菜	玉ねぎ　しめじ	砂糖	油	塩　こしょう　しょうゆ　酒　中華だし	29.2	
火		けんちん汁	鶏肉　厚揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　しいたけ　玉ねぎ	こんにゃく	油	煮干し　酒	1.4	
24		ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			565	パン(小麦，乳)
		焼きそば	豚肉　ちくわ	青のり	にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし　玉ねぎ	麺	油	酒　塩　ソース　こしょう		麺(小麦)
		ギョーザ	ぎょうざ							23.7	ぎょうざ(小麦)
水		海藻サラダ	かにかま	海藻ミックス	にんじん	きゅうり　とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油	酢　しょうゆ　塩	2.2	
25		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			651	チリソース
		鶏肉のチリソース	鶏肉				かたくり粉　米粉　砂糖	油	塩　こしょう　しょうゆ　チリソース　ケチャップ　酒		(小麦，えび，大豆，りんご)
		三色和え	かまぼこ		ピーマン　にんじん	きゅうり　もやし	砂糖	ごま　ごま油	しょうゆ	23.4	ワンタン(小麦)
木		ワンタンスープ	豚肉		にんじん　チンゲン菜	玉ねぎ　白菜　きくらげ	ワンタン	油	鶏がら　しょうゆ　酒　塩　こしょう	1.8	
26		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			618	パン粉(小麦)
		枝豆入りごまみそつくね	鶏ひき肉　豚ひき肉　卵　みそ		枝豆	玉ねぎ　しょうが	パン粉　砂糖	ごま	塩　しょうゆ　酒		
		じゃこ炒め		しらす干し	ピーマン　にんじん	もやし	こんにゃく　砂糖	油	しょうゆ　塩　酒	26.1	
金		わかめのすまし汁	鶏肉	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのき	春雨	油	かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	1.7	
29		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			614	
		豚肉のスタミナ炒め	豚肉		にんじん　にら	玉ねぎ　もやし　にんにく	砂糖	油	酒　しょうゆ　コチュジャン		
		具だくさん中華スープ	鶏肉　うずらの卵		にんじん　チンゲン菜	玉ねぎ　きくらげ　キャベツ		油　ごま油	鶏がら　しょうゆ　酒　塩　こしょう	24.9	
月		すいか				すいか				1.3	
30		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん			694	
		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	しょうゆ　みりん　塩　酒　こしょう		
		わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり　キャベツ	砂糖		酢　しょうゆ	25.8	
火		冬瓜のそぼろ汁	豚ひき肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	冬瓜　玉ねぎ　しめじ　しょうが	かたくり粉	油	かつお節　昆布　しょうゆ　塩　酒	2.1	

北方で作られた食べ物をたくさん使います！

ご当地メニュー「シシリアンライス」ごはんにのせて食べよう！

6月給食だより

今はあまり噛まなくても飲み込むことのできるやわらかい食べ物が多くなり，かむ回数が減っています。かむ回数が減ると，あごの成長がおくれたり，虫歯や肥満などが増えるといわれています。丈夫な歯を作るためにも，自分の食生活を振り返ってみましょう！！

よく噛んで　食べよう！！

～なぜ　よく噛んで食べないといけないの？？～

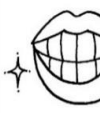
よくかむことは体にとっていろいろな効果があります。
また，よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べることの大切さは，栄養を胃の中に入れるだけではなく，食べものを味わうことで，脳が食べていると分かります。

かむことの効果

◇肥満予防

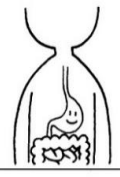
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする

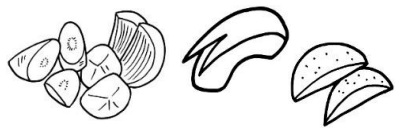


食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

★よく噛んで食べるためには？

①噛みごたえのある食べ物を食べよう！

②大きくきったり，皮つきのままにする！