



6月献立表



丸森町学校給食センター
(中学生用)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日 牛乳 / / /	麦ごはん 厚焼き玉子の 野菜あんかけ かみかみサラダ みそけんちん汁 786 / 31.9 / 21.2 / 3.2	バターロール パン チリコンカン コーンポテト ジュリアンヌスープ 792 / 32.9 / 30.0 / 4.1	わかめごはん きびなごフライ 米粉めんサラダ かきたま汁 806 / 32.8 / 26.0 / 2.9	ごはん ジャージャン豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル 863 / 25.0 / 27.1 / 2.6
9	10	11	12	13
ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日 牛乳 / / /	麦ごはん いわしのオレンジ煮 ひじきの五目炒め 白菜のみそ汁 ミニデザート 780 / 33.3 / 18.4 / 2.9	背割り ソフトパン 鶏ささみフライ スパゲッティ ナポリタン 野菜スープ 789 / 32.3 / 27.1 / 3.0	麦ごはん 油麴丼の具 小松菜の土佐あえ いものこ汁 777 / 33.3 / 19.6 / 2.9	ごはん 豚肉と コーンの中華煮 香巻き パンパンジーサラダ 826 / 31.6 / 24.3 / 2.9
16	17	18	19	20
ごはん なまあ 生揚げの きのこあんかけ 小松菜のあえもの さつま汁 782 / 32.8 / 22.0 / 2.7	ごはん 焼ききょうざ うーめんサラダ チンゲン菜のスープ 一口チーズ 810 / 32.1 / 26.9 / 2.4	ココアパン オムレツ ホワイトソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ 791 / 37.4 / 30.2 / 3.0	ごはん いかメンチカツ たけのこと 鶏肉の煮物 米粉ワンタンスープ 755 / 31.1 / 18.7 / 2.7	ごはん チキンカレー キャベツのサラダ フルーツヨーグルト 847 / 32.3 / 20.8 / 2.8
23	24	25	26	27
麦ごはん ツナそぼろ れんこんの炒り煮 おくずかけ 807 / 34.6 / 19.3 / 2.6	ごはん 小松菜入り 玉子焼き キャベツの梅肉あえ 肉じゃが 775 / 32.9 / 21.3 / 2.6	ミルクパン 鶏肉の マーメレード焼き フレンチサラダ マセドアンスープ 771 / 34.7 / 26.9 / 2.7	ごはん ホキフライ ほうれん草の ごまあえ 豚汁 775 / 32.7 / 22.6 / 2.5	ごはん 五目豆腐 肉団子トマトソース チャブチェ 796 / 36.6 / 22.5 / 2.5
30	6月 平均栄養量			
ごはん 豚丼の具 小松菜のごま酢あえ わかめのみそ汁 775 / 35.5 / 22.6 / 3.0	エネルギー 基準量 平均栄養量	たんぱく質 34.2g 33.6g	脂質 23.1g 23.5g	カルシウム 450mg 428mg
	鉄 4.0g 4.4g	塩分 2.5g未満 2.8g		

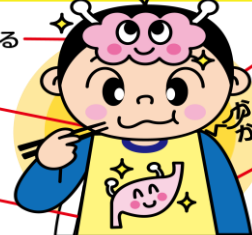
6月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満
793kcal	33.6g	23.5g	428mg	4.4g	2.8g

※ 献立の下の数字は、当日の平均栄養量
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
※ 食材等の変更により、献立を変更する
場合があります。ご了承ください。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!
「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ



6月給食だより

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食は生きる上での基本です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

- 早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

牛乳の飲んでいますか?

6月1日は牛乳の日
6月1日は牛乳の日
6月は牛乳月間
6月1日 世界牛乳の日

成長期には、どうして牛乳が出るの?

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

牛乳からできる食品は何があるの?

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

ヨーグルト チーズ バター 生クリーム 練乳 アイス スkimミルク 乳酸菌飲料