

# 給食だより 6月号

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。かむことと、歯の健康には密接な関係があります。柔らかい食べ物が好まれるためか、昔に比べてかむ回数が減ってきているといわれています。健康な歯でよくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

## かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



給食に登場！

かみごたえのある食品で  
かむ力アップ



学校給食では、さまざまなかみごたえのある食材を使用しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

6月6日の給食はかみかみメニューとして「かみかみかき揚げ」を提供します♪

## 食中毒に注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。



学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表						
令和4年6月 徳島県立城/内中等教育学校						
日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの		
1	水ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め煮 かぼちの煮物 たこ焼き ミネストローネ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	チンゲンサイ にんじん たけのこ にんにく かぼち たまねぎ セロリ キャベツ バセリ	精白米 強化米 油 砂糖 マロニー ごま たこ焼き	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 20.7	
2	水ごはん 牛乳 さわらのねぎソースかけ 小松菜のじゃこあえ 高野豆腐と野菜の煮め菜 切り干し大根のナムル	牛乳 高野豆腐 さわら ロースハム ちりめん	長ねぎ こまつな たまねぎ にんじん 乾しいたけ えだまめ 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 薄力粉 ごま油 ごま ナムルドレッシング	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 24.2	
3	金(麦ごはん) 牛乳 もやし中華風炒め じゃがいもと卵の卵包み 北海道産牛乳プリン	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆 北海道産牛乳プリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし	精白米 強化米 油 押麦 カレー粉 砂糖	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 21.0	
6	月ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ ウスターソース ほうれん草のごまあえ きんぴら入り肉団子 かき玉汁	牛乳 たまご 牛乳 ひじき かまぼこ	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ えび きんぴら入り肉団子 ひじき かまぼこ	精白米 強化米 油 発芽玄米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.7	
7	火ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズ焼き ポイルキャベツ 漬きなすのみぞれかけ カレーきんぴら アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ます みそ	キャベツ なす だいこん しょうが ごぼう にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま こんぱく アーモンドミニフィッシュ	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 27.7	
8	水ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 ちくわのチーズ焼き チンゲンサイとコンのピリ辛炒め	牛乳 みそ ひじき 鶏肉 ちくわ	れんこん にんじん さやいんげん チンゲンサイ とうもろこし もやし	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 23.7	
9	水ごはん 牛乳 ひじきのナムル かつおフライ フロッキーのごまあえ じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め	牛乳 牛乳 かつおフライ ベーコン	厚揚げ チーズ ブロッキー にんじん エリンギ とうもろこし たまねぎ えのき	精白米 強化米 油 砂糖 ごま じゃがいも	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 20.8	
10	米粉入り 小型コッペパン チョコレートパテ	牛乳 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく こまつな とうもろこし	米粉入り小型コッペパン 油 チョコレートパテ スバゲティ	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 25.1	
13	水ごはん 牛乳 さばの塩焼き ぼんずしょうゆ にんじんしりしり ひじきの炒め煮 そば茶汁	牛乳 ひじき さば 油揚げ ツナ 鶏肉	にんじん さやいんげん だいこん 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 そば茶	エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 29.1	
14	火ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ブロッキーのおかあえ キャベツのピリ辛炒め ならあえ	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ たまご	ねぎ ブロッキー にんじん だいこん キャベツ しょうが れんこん 乾しいたけ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく ごま油	エネルギー(kcal) 890 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 30.8	
15	水ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 ほうれん草の磯あえ さつまいものレモン煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 のり	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん ほうれん草 えのき レモン汁 きゅうり	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま油 ごま 砂糖 さつまいも	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 18.1	
16	水ごはん 牛乳 チンジャオロース 大根の梅おかかあえ 五目豆 わかめスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 こんぶ かつお節 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン だいこん こまつな 梅 れんこん ごぼう にんじん もやし ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 18.6	
17	金ごはん 牛乳 肉さつま れんこんきんぴら こんにゃくの田楽 すだち酢あえ	牛乳 ちりめん 豚肉 みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 さつまいも こんにゃく 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 15.2	
20	月ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしの梅煮 なら玉炒め 黒糖ピーンズ	牛乳 いわしの梅煮 厚揚げ 黒糖ピーンズ 鶏ひき肉 たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にら しょうが	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 27.3	
21	火ごはん 牛乳 回鍋肉 春巻き アスバラのごまあえ 中華風コンスープ	牛乳 春巻き 豚肉 たまご みそ	キャベツ ピーマン たけのこ 長ねぎ にんにく アスバラガス とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 25.6	
22	水ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ さやいんげん 白菜の煮浸し じゃがいものきんぴら 海藻サラダ ごまドレッシング	牛乳 ロースハム ハンバーグ 油揚げ 海藻ミックス	さやいんげん ほうさい チンゲンサイ にんにく せりょうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 22.9	
23	水ごはん 牛乳 豚肉とかぼちの炒め煮 厚焼き卵 キャベツのゆかりあえ みそ汁	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 厚焼き卵 わかめ	かぼち たまねぎ グリンピース キャベツ ゆかり レモン汁	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 21.1	
24	米粉入り チーズパン	牛乳 焼き豚 鶏肉 国産さくらんぼ	たまねぎ マッシュルーム 国産さくらんぼ にんにく バセリ さやいんげん ヤングコーン キャベツ にんじん	米粉入りチーズパン 油 砂糖 ピーナツ	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 32.8	
27	月(麦ごはん) 牛乳 三色丼(魚そぼろいわしごまきょうだいの塩ゆで) コンと大豆のメンチカツ 沢煮梅	牛乳 コーンと大豆のメンチカツ 鶏ひき肉 豚肉 たまご	さやえんどう だいこん ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 乾しいたけ	精白米 強化米 油 押麦 砂糖	エネルギー(kcal) 894 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 34.4	
28	火ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 とうもろこしのグラタン キャベツとツナのソーテー フルーツゼリーミックス(マスカット風味)	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ えび	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ グリンピース キャベツ みかん バイン もも	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 とうもろこしのグラタン マスカットゼリー	エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 25.4	
29	水ごはん 牛乳 ポークピカタ 小松菜のナムル 切り干し大根の炒め煮 蒸し鶏のサラダ(中華ドレッシングあえ)	牛乳 チーズ 油揚げ 豚肉 さつまあげ たまご ささみ	パセリ こまつな もやし にんにく 切り干し大根 乾しいたけ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 ごま ごま油 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 27.4	
30	木ごはん 牛乳 メルルーサの雨宮漬け きんぴらごぼう ほうれん草と白菜のおひたし 豆乳プリンタルト	牛乳 メルルーサ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 ほうさい	精白米 強化米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 こんにゃく ごま 豆乳プリンタルト	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 20.5	