

# 6月 よていにこんだてひょう



## よくかんで食べよう

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。意識していないかもしれませんが、「かむ」ということは体にとって、とても大切な働きをしています。ではなぜ、よくかんで食べると体にいいのでしょうか？「かむ」ことの効果について考えてみましょう。

## よくかんで食べるとこんないいことが...

消化・吸収を助け、胃腸を調子よくします

脳の活発にして記憶力がアップ

食べすぎをふせぎます

虫歯予防になります

ピカピカ

じゃ、しっかりかまなきゃ！

かみごたえのある料理で **かむ力アップ**

かむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこなどのかみごたえのある食品を積極的に取り入れました。特にかむことを体感できる料理には左のマークがついてい

ます。しっかりかんで、味わい、脳に刺激を送ろう。

また、歯を丈夫にするために重要な栄養素であるカルシウムを特に多く含む料理には右のマークがついています。乳製品、海そうに注目！！

月	火	水	木	金
★牛乳は毎日つきます	<b>1日</b> 牛乳 ごはん 油揚げとわかめのみそ汁 ぶたのしょうが炒め ポテトサラダ	<b>2日</b> 牛乳 ごはん 肉団子スープ さばのみそ煮 カラフルソテー	<b>3日</b> 牛乳 ミートソース スパゲティ ゆで野菜サラダ プリン	<b>4日</b> 牛乳 カミカミごはん とうふとわかめのみそ汁 チキンカツ(ソース) ごぼうサラダ
<b>7日</b> 牛乳 さんまのかば焼き丼(かば焼き・錦糸卵) とりちゃんこ汁 オレンジゼリー	<b>8日</b> 牛乳 わかめごはん とうふとなめこのみそ汁 たまご焼き2切れ ぶた肉のオイスターソース炒め	<b>9日</b> 牛乳 ごはん 油揚げと大根のみそ汁 たらのフライ(ソース) アスパラとちくわのそぼろ炒め	<b>10日</b> 牛乳 みそラーメン 腎のりポテト ゴールドキウイ	<b>11日</b> 牛乳 ターメリックライス ドライカレー 福神漬け フルーツのソフトゼリー和え
<b>14日</b> 牛乳 ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 とりの照り焼き 大根とがんもの煮物	<b>15日</b> 牛乳 ごはん 油揚げともやしのみそ汁 おろしハンバーグ ひじきの炒め煮	<b>16日</b> 牛乳 キンパ風 混ぜずし(のり) えのきのスープ とうふナゲット2こ もやしのナムル	<b>17日</b> 牛乳 塩ラーメン ぎょうざ2こ ゴールドキウイ	<b>18日</b> 牛乳 みそカツ丼 (ヒレカツ)1こ、 (鶏)2こ、ナムル スーミータン いちごタルト
<b>21日</b> 牛乳 ごはん(ふりかけ) のっぺい汁 ほっけの ごまみそ焼き ぶたきゅうり	<b>22日</b> 牛乳 黒とうパン せん切り野菜スープ チキン グラタン ブロッコリーソテー	<b>23日</b> 牛乳 ごはん 油揚げと白菜のみそ汁 とりのから揚げ ①2こ、②3こ 五目きんぴら	<b>24日</b> 牛乳 冷やし五目うどん 天ぷらの盛り合わせ(いか・さつまいも) シュークリーム	<b>25日</b> 牛乳 麦ごはん ポークカレー 福神漬け フルーツの ヨーグルト和え
<b>28日</b> 牛乳 とりすき丼 チンゲン菜と油揚げのみそ汁 元気ヨーグルト	<b>29日</b> 牛乳 ごはん 玉ねぎと たまごのみそ汁 さけの塩焼き 野菜の五目煮	<b>30日</b> 牛乳 たごごはん えのきと大根のみそ汁 とりの塩だれ焼き 中か風 きゅうり漬け	<b>《今月の遠別産》</b> ★JA るもい遠別支所から <b>アスパラ</b> ★花菜夢さんから <b>きゅうり(下旬~)</b> ★漁組から <b>たこ</b>	

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月			火			水			木			金						
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料					
6月の平均栄養量 エネルギー 701kcal たんぱく質 28.8g 脂肪エネルギー比 28% 塩分 2.5g 	1	牛乳	牛乳	687kcal	2	牛乳	牛乳	712kcal	3	牛乳	牛乳	4	牛乳	牛乳	756kcal			
	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	756kcal			
	みそ汁	わかめ・油揚げ・長葱・無添加味噌・いりこだし	肉団子スープ	豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・人参・長葱・鶏がらだし・コンソメ	みそ汁	さばのみそ煮	さば・みそ・砂糖・生姜	ゆで野菜サラダ	キャベツ・アスパラ・ブロッコリー・黄パプリカ・赤パプリカ・とうもろこし・ローズハム・バター・食塩	みそラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・生姜・にんにく・みそ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし			
	豚肉の生姜炒め	豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・玉葱・ピーマン・本みりん・てんさい糖・白いりごま・米サラダ油	さばのみそ煮	さば・みそ・砂糖・生姜	ゆで野菜サラダ	キャベツ・アスパラ・ブロッコリー・黄パプリカ・赤パプリカ・とうもろこし・ローズハム・バター・食塩	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし		
ポテトサラダ	じゃがいも・きゅうり・キャベツ・人参・まぐろ・マヨネーズ・ドレッシング	カラフルソテー	アスパラ・ブロッコリー・黄パプリカ・赤パプリカ・とうもろこし・ローズハム・バター・食塩	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル	ココアワッフル			
7	牛乳	牛乳	730kcal	8	牛乳	牛乳	670kcal	9	牛乳	牛乳	747kcal	10	牛乳	牛乳	704kcal			
さんまのかば焼き丼	精白米・さんま・砂糖・しょうゆ・清酒・本みりん・鶏卵・食塩・植物油	わかめごはん	精白米・わかめ・食塩	ごはん	精白米	ごはん	精白米	みそラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・生姜・にんにく・みそ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
鶏ちゃんこ汁	鶏もも肉・かぼちゃ・でん粉・ごぼう・焼き豆腐・つきこんにやく・長葱・米サラダ油・無添加味噌・かつおだし	たまご焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油	鱈のフライ	すけそうだら・食塩・バター・ミックス・パン粉・米サラダ油・中濃ソース	アスパラとちくわのそぼろ炒め	アスパラ・いんげん・焼きちくわ・玉葱・豚挽き肉・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・ごま油・てんさい糖・こいくちしょうゆ	青のりポテト	じゃがいも・米サラダ油・青のり・食塩	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
オレンジゼリー	オレンジゼリー	豚肉のオイスター炒め	豚肉・清酒・玉葱・筍・いんげん・人参・こんにやく・オイスターソース・無添加味噌・てんさい糖・にんにく・こいくちしょうゆ・米サラダ油・豆板醤・こしょう	アスパラとちくわのそぼろ炒め	アスパラ・いんげん・焼きちくわ・玉葱・豚挽き肉・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・ごま油・てんさい糖・こいくちしょうゆ	アスパラとちくわのそぼろ炒め	アスパラ・いんげん・焼きちくわ・玉葱・豚挽き肉・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・ごま油・てんさい糖・こいくちしょうゆ	青のりポテト	じゃがいも・米サラダ油・青のり・食塩	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
14	牛乳	牛乳	683kcal	15	牛乳	牛乳	648kcal	16	牛乳	牛乳	731kcal	17	牛乳	牛乳	675kcal			
ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	塩ラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・ラード・食塩・香辛料・中華だし・生姜・にんにく・野菜エキス・ポークエキス	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
みそ汁	油揚げ・キャベツ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	えのきのスープ	えのき・アスパラ・とうもろこし・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ	アスパラとちくわのそぼろ炒め	アスパラ・いんげん・焼きちくわ・玉葱・豚挽き肉・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・ごま油・てんさい糖・こいくちしょうゆ	塩ラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・ラード・食塩・香辛料・中華だし・生姜・にんにく・野菜エキス・ポークエキス	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
とりの照り焼き	鶏肉・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん・三温糖・でんぷん	おろしハンバーグ	豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・食塩・パン粉・こしょう・こいくちしょうゆ・本みりん・清酒・でん粉・大根	えのきのスープ	えのき・アスパラ・とうもろこし・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ	アスパラとちくわのそぼろ炒め	アスパラ・いんげん・焼きちくわ・玉葱・豚挽き肉・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・ごま油・てんさい糖・こいくちしょうゆ	塩ラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・ラード・食塩・香辛料・中華だし・生姜・にんにく・野菜エキス・ポークエキス	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
大根とがんもの煮物	大根・人参・がんとどき・てんさい糖・こいくちしょうゆ・本みりん	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・玉葱・さつま揚げ・白滝・グリーンピース・てんさい糖・本みりん・こいくちしょうゆ・食塩・米サラダ油	えのきのスープ	えのき・アスパラ・とうもろこし・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ	アスパラとちくわのそぼろ炒め	アスパラ・いんげん・焼きちくわ・玉葱・豚挽き肉・人参・米サラダ油・本みりん・無添加みそ・ごま油・てんさい糖・こいくちしょうゆ	塩ラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・ラード・食塩・香辛料・中華だし・生姜・にんにく・野菜エキス・ポークエキス	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
21	牛乳	牛乳	689kcal	22	牛乳	牛乳	635kcal	23	牛乳	牛乳	787kcal	24	牛乳	牛乳	701kcal			
ごはん	精白米・ふりかけ	黒糖パン	黒糖パン	ごはん	精白米	ごはん	精白米	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
のっぺい汁	鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・ごぼう・長葱・いりこだし・食塩・片栗粉・かつおだし	せん切り野菜スープ	キャベツ・人参・玉葱・椎茸・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
ほっけのごまみそ焼き	ほっけ・無添加味噌・ごま・てんさい糖・本みりん・清酒・こいくちしょうゆ	チキングラタン	鶏肉・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・薄力粉・バター・牛乳・米サラダ油・食塩・こしょう・シュレットチーズ	鶏のから揚げ	鶏もも肉・生姜・しょうゆ・白ワイン・三温糖・オイスターソース・かつおエキス・食塩・でん粉・卵白・食塩・小麦粉・香辛料・米サラダ油	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
豚きゅうり	豚肉・きゅうり・人参・生姜・本みりん・こいくちしょうゆ・食塩	ブロッコリーソテー	ブロッコリー・ローズハム・米サラダ油・食塩・こしょう	五目きんぴら	ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・椎茸・てんさい糖・こいくちしょうゆ・米サラダ油・本みりん・ごま	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
28	牛乳	牛乳	686kcal	29	牛乳	牛乳	656kcal	30	牛乳	牛乳	625kcal	6月のこんだてひょう						
ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	ごはん	精白米	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁					みそ汁	みそ汁	みそ汁
とりすき丼の具	とり肉・清酒・こいくちしょうゆ・玉葱・しらたき・たけのこ・人参・長葱・米サラダ油・本みりん・てんさい糖・ごま・でんぷん	鮭の塩焼き	鮭・食塩	みそ汁	大根・えのき茸・長葱・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	大根・えのき茸・長葱・無添加味噌・いりこだし	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁					みそ汁	みそ汁	みそ汁
みそ汁	チンゲン菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	野菜の五目煮	大根・人参・こんにやく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・こいくちしょうゆ・てんさい糖・本みりん・米サラダ油	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	白菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁					みそ汁	みそ汁	みそ汁
元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	冷やし五目うどん	うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁			