

# 給食だより 6月

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、脳の働きが活発になり、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		徳島県立川島中学校			
日	曜	献立内容	材料名(食品名)				栄養価
			赤	緑	黄	白	
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	働く力や熱になるもの		
1	水	豚肉と春雨の炒め煮 かぼちゃの煮物 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 かぼちゃ たまねぎ セロリ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	856 29.2 20.7
2	木	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煮 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 ナムドレッシング	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	798 35.2 24.2
3	金	大豆入りドライカレー もやしの中巻風炒め じゃがいもとタラの卵包み 北海道産牛乳プリン	牛乳 たまご 鶏ひき肉 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 カレーウ 砂糖 じゃがいも パター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	777 25.6 21.0
6	月	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 えび きんぴら入り肉団子 かき玉汁	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 えのき 糸みつば	精白米 強化米 油 卵黄 ごま 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	834 28.9 24.7
7	火	ますのみそマヨネーズ焼き ポイルキャベツ 焼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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	798 30.6 27.7
8	水	鶏肉とこんにゃくののみそ煮 ちくわのチーズ焼き チンゲンサイとコンのポリネ炒め ひじきのナムル	牛乳 みそ ひじき 鶏肉 ちくわ 厚揚げ チーズ	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 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	794 31.4 23.7
9	木	かつおフライ アロワナのチーズ焼き じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め コンソメスープ	牛乳 かつおフライ ベーコン	ブロccoli 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	768 27.4 20.8
10	金	米粉入り 小松菜とコーンのソテー にんじんグラッセ ペビーチーズ	牛乳 鶏ひき肉 ペビーチーズ	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	米粉入り小型コンペパン 油 チョコレート バタ スパゲティ 砂糖 カレーウ パター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	779 31.4 25.1
13	月	さばの塩焼き ぼん酢しょうゆ にんじんとしりしり ひじきの炒め煮 そば汁	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	863 36.6 29.1
14	火	鶏肉のねぎソース ブルゴリアのおかあえ キャベツのポリネ炒め たらあえ	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ たまご	ねぎ ブロccoli 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	890 33.4 30.8
15	水	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 きゅうりのおとりづけ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	801 24.8 18.1
16	木	チンジャオロース 大根の梅おかあえ 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	774 35.6 18.6
17	金	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	791 28.0 15.2
20	月	厚揚げのそぼろ煮 いわしの梅菜 いら玉炒め 黒糖ビーンス	牛乳 いわしの梅菜 厚揚げ 黒糖ビーンス 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	822 35.2 27.3
21	火	回鍋肉 春巻き アスパラのごまあえ 中華風コンソメスープ	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 アスパラガス 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	821 32.2 25.6
22	水	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 ほうきい チンゲンサイ にんじん きゅうり 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	770 26.4 22.9
23	木	豚肉とかぼちゃの炒め煮 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	かぼちゃ 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	813 31.4 21.1
24	金	鶏肉のトマトソース煮 いんげんソテー 五目ビーフン 国産さくらんぼ	牛乳 焼き豚 鶏肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム 国産さくらんぼ にんにく パセリ 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 ビーフン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	814 37.9 32.8
27	月	三色丼(鶏とほろいりたまごえんどうの塩ゆで) コーンと大豆のメンチカツ 沢庵餅	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	894 35.5 34.4
28	火	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	863 29.4 25.4
29	水	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	824 35.9 27.4
30	木	メルルーサの南蛮漬け 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 ほうきい	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	815 28.7 20.5