

6月 こんだてひょう A

エネルギーとたんぱく質の数値です。
上段:小学生
下段:中学生



*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

月	火	水	木	金
1 青うめゼリー ガバオライスの具 ごはん わかめスープ 580kcal 24.5g / 712kcal 29.5g	2 カミカミメニュー かみかみサラダ ミルクパン 肉みそフォー 584kcal 23.2g / 781kcal 29.7g	3 手作りギョロツケ ごはん みそ汁 572kcal 25.3g / 672kcal 27.5g	4 手作りゼリー ピザトースト ポトフ 621kcal 25.6g / 805kcal 30.5g	5 カミカミメニュー 雑穀とひじきのソテー ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 615kcal 27.0g / 763kcal 32.5g
米 春雨 ごま油 油 砂糖 かたくり粉 青うめゼリー	ミルクパン フォー 砂糖 油 ごま ごま油 マヨネーズ(卵なし)アーモンド	米 油 砂糖 かたくり粉 パン粉	コッペパン マヨネーズ(卵なし)じゃがいも ゼリー リンゴ	米 砂糖 雑穀米 油
牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 豚肉 麦みそ ツナ	牛乳 えそ 豆腐 油あげ 麦みそ 米みそ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏肉	牛乳 豚肉 うずら卵 ベーコン 干ひじき
しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ ピーマン パプリカ バジル	生姜 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん もやし コーン ねぎ ごぼう きゅうり かぼす果汁	にんじん 玉ねぎ いらえのきたけ キャベツ	玉ねぎ パプリカ コントマト にんじん キャベツ パセリ りんご	生姜 白ねぎ こんにやく 冬瓜 にんじん ほうれん草 コーン しいたけ
8 納豆みそ ごはん 豚じゃが 579kcal 24.5g / 716kcal 29.5g	9 豆腐ハンバーグ 和風キノコソース コッペパン 野菜のカレースープ 580kcal 22.4g / 737kcal 27.4g	10 豚肉の生姜焼き ごはん くらめのみそ汁 596kcal 29.0g / 739kcal 35.1g	11 タコスミート 背割りパン チキンスープ 527kcal 29.6g / 700kcal 37.8g	12 1食ゆかり 焼きさばのかぼす風味 ごはん 鶏肉と根菜のごま味噌煮 666kcal 31.9g / 799kcal 35.9g
米 じゃがいも 油 砂糖	コッペパン じゃがいも かたくり粉 油	米 じゃがいも いたふ 油 砂糖	コッペパン じゃがいも 油 ひよこ豆 パン粉 砂糖	米 砂糖 油 ごま
牛乳 豚肉 さつまいも 納豆 麦みそ	牛乳 ベーコン 豆腐ハンバーグ	牛乳 厚揚げ くらめ 米みそ 麦みそ 豚肉	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆ミート 豚レバー	牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 麦みそ さば
こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん いら	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン えのきたけ	大根 にんじん えのきたけ ねぎ 玉ねぎ 生姜	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ コーン パプリカ ピーマン にんにく トマト	赤しそ こんにやく たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう しいたけ かぼす果汁
15 おかか和え ごはん インド煮 587kcal 22.6g / 728kcal 26.7g	16 ココロチーズサラダ 黒砂糖パン ポークビーンズ 617kcal 29.6g / 825kcal 37.7g	17 中華サラダ ごはん マーボーナス 577kcal 23.4g / 710kcal 27.6g	18 おおいた産給の日 鶏肉の甘夏ソース コッペパン あさりチャウダー 659kcal 32.2g / 840kcal 37.5g	19 ごまじゃこサラダ 麦ごはん 手作りカレー 599kcal 21.4g / 742kcal 25.3g
米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 かたくり粉 甘夏ジャム	米 大麦 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 ごま油 ごま 砂糖
牛乳 豚肉 かつお節	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム チーズ	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 麦みそ 卵 ロースハム	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ
玉ねぎ にんじん 枝豆 ブロッコリー カリフラワー	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん いらしいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ コーン にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ 小松菜 かぼす果汁
22 ヨーグルト 切干のチンジャオロース ごはん たまごスープ 609kcal 27.4g / 741kcal 32.5g	23 いちごジャム イタリアンサラダ コッペパン スパゲッティジェノベーゼ 632kcal 22.9g / 826kcal 29.3g	24 ノンエッグタルタルソース おおにべフライ ごはん うま煮 599kcal 30.9g / 733kcal 34.9g	25 黒豆きなこクリーム 白身魚のチーズパン粉焼き コッペパン チキンラトウイユ 602kcal 33.4g / 766kcal 39.5g	26 春巻き ごはん 八宝菜 704kcal 24.6g / 839kcal 29.0g
米 油 砂糖 ごま油	コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 ジャム	米 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグタルタルソース	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 くらめきなこ	米 油 かたくり粉 ごま油 春巻
牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 牛肉 ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ロースハム	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまいも 大ニべフライ	牛乳 鶏肉 ホキ チーズ	牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ うずら卵
えのきたけ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ 切干大根 にんにく 生姜 ピーマン たけのこ	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく バジル ブロッコリー きゅうり パプリカ コーン レモン果汁	こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう	にんにく 玉ねぎ セロリズッキーニ にんじん トマト なす パセリ	生姜 にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ
29 アジの南蛮漬け ごはん かみなり汁 600kcal 27.8g / 724kcal 31.2g	30 フルーツのジュレ和え コッペパン パンネのミートソース 608kcal 23.9g / 804kcal 30.2g	サンキュー おおいた産給の日 		
米 かたくり粉 油 砂糖	コッペパン マカロニ オリーブ油 砂糖 油 ゼリー	今月の食材は6月18日「鶏肉の甘夏ソース」に使用している「甘夏ジャム」です。 大分市佐賀関産の甘夏を使ってひとつずつ丁寧に皮をむいて、手作りで作られています。		
牛乳 豆腐 鶏肉 油あげ 麦みそ 米みそ あじ	牛乳 牛肉 豚肉			
にんじん ごぼう こんにやく しいたけ 小松菜 玉ねぎ ピーマン	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース トマト ベースト 黄桃 パイン りんご			

《今月の目標》 よく噛んで食べよう

よくかむことの効果

6月4日~10日は「歯の健康週間」です。健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることが大切です。

5日(金) カミカミメニュー
【雑穀とひじきのソテー】

2日(火) カミカミメニュー
【かみかみサラダ】

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによってただ液の働きで、むしろ歯を予防します。