



6月 予定献立表

今日の給食目標

歯や骨をしょうぶにしよう！



令和4年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立		体の組織を作る		体の調子をととえる				エネルギーになる		1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳 主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン				炭水化物 5群	脂質 6群	
						3群	4群					
1	水	ごはん	☆ 鱈の梅マヨ焼き 昆布和え 根菜汁	あじ 油揚げ	牛乳 塩昆布	ほうれんそう にんじん	梅ひしお ごぼう 大根 長ねぎ			米 麦 じゃがいも	こめ油 ごま	712kcal 30.9g 31% 2.1g
2	木	ソフト麺	☆ キャラメルポテト のり和え 肉みそソース	豚ひき肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけの こ水煮			蕎麦 さつまいも 砂糖 でんぷん	こめ油 バター	892kcal 27.6g 31% 1.8g
3	金	ごはん	☆ 鶏とごぼうのチーズ焼き ごま和え 凍み豆腐のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう エリンギ キャベツ きゅうり はくさい い 長ねぎ			米 麦 砂糖	こめ油 ごま	714kcal 30.2g 29% 2.2g
6	月	ごはん	☆ 厚揚げと豚肉の回鍋肉 卵の花サラダ 春雨スープ	豚肉 生揚げ おから ツナ	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン 水菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ水煮 きくらげ ししいたけ 長ねぎ			米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	こめ油	737kcal 26.9g 32% 2.8g
7	火	コッペパン	☆ 魚のチーズパン粉焼き フレンチサラダ ジュリエンスープ あんずジャム	ホキ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ あ んずジャム			パン パン粉	オリーブ 油 こめ油	718kcal 34.7g 28% 2.8g
8	水	ごはん	☆ ソースチキンかつ おかか和え えのきのみそ汁 中体連応援献立	鶏肉 卵 かつお節 豆腐	牛乳 煮干し わかめ	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり もやし たまねぎ え のきだけ			米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	こめ油	778kcal 32.3g 28% 3g
9	木	ソフト ラーメン	☆ とうふの五目蒸し 華風あえ 塩ラーメンスープ	豆腐 鶏肉 卵 鶏ささ身 豚肉 なるこ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	長ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく たまね ぎ コーン			蕎麦 砂糖	ごま油 こめ油	701kcal 34.2g 25% 2.9g
10	金	ごはん	☆ ブルコギ ごまネーズサラダ みそワタンスープ	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまね ぎ エリンギ キャベツ もやし はくさい 長ねぎ			米 麦 春雨 砂糖 ワタん	こめ油 ごま油 ごま	735kcal 26.8g 30% 2.1g
14	火	コッペパン	☆ チキンのマーメレード焼き ひじきのレモンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	オレンジ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 たまねぎ セロリ にんにく			パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ 油 バター	727kcal 33.3g 27% 3.6g
15	水	ごはん	☆ さつまいもとレバーの甘辛揚げ キャベツのじゃこ和え 豆腐汁 くだもの	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ 長ねぎ くだもの			米 麦 さつまいも でんぷん 砂糖	こめ油 ごま ごま油	737kcal 28.2g 22% 2.3g
16	木	ソフト うどん	☆ いちご蒸しパン 切干大根のサラダ スタミナうどん	卵 豚肉	牛乳	にんじん にら	いちご 切干しいたごん きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ えのきだけ			蕎麦 小麦粉 砂糖	こめ油	800kcal 27g 23% 2.9g
17	金	ごはん	☆ イワシのかば焼き わかめサラダ じゃがいものみそ汁	いわし かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまね ぎ			米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	こめ油 ごま	764kcal 32.1g 30% 2.6g
20	月	ごはん	☆ 凍み豆腐のピリ辛炒め カルシウムおひたし 沢煮椀	凍り豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 大根 ごぼう たけのこ水煮 えのき だけ			米 麦 でんぷん 砂糖	こめ油 ごま	711kcal 27.5g 30% 2.1g
21	火	コッペパン	☆ 豆腐ハンバーグ イタリアンサラダ レタススープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ えのきだけ きゅ うり キャベツ コーン しめじ レタス セロリ			パン パン粉	オリーブ 油	734kcal 33.1g 34% 3.3g
22	水	ごはん	☆ サバのうま煮 だいこんサラダ 豚汁	鯖 かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり コーン たま ねぎ ごぼう 長ねぎ			米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま こめ油	771kcal 36.7g 29% 2.7g
23	木	ソフト麺	☆ 茎わかめと大豆のかき揚げ 浅漬け にゅうめん	鶏卵 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 梅干し ししいたけ 長ねぎ			蕎麦 小麦粉	こめ油	769kcal 29.1g 26% 2.9g
24	金	ごはん	☆ うずら卵のしょうゆ煮 コールスローサラダ ポークカレー	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン果汁			米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	こめ油 バター オリーブ 油	791kcal 29.5g 31% 2.8g
27	月	キムタク ごはん	☆ 新じゃがのそぼろ煮 韓国風のりサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん さやえんどう 小松菜	たくあん漬 はくさい 長ね ぎ たまねぎ もやし			米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	こめ油 ごま油 ごま	707kcal 29.3g 21% 3g
28	火	セサミ トースト	☆ 大根とツナのサラダ ポトフ	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコ リー	大根 きゅうり コーン たまね ぎ セロリ			パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン ごま こめ油	784kcal 30.3g 35% 2.9g
29	水	ごはん	☆ とびうおフライ おかひじきのサラダ 細竹のみそ汁	とび魚 卵 ロースハム さば水煮	牛乳 わかめ	おかひじき にんじん	きゅうり キャベツ 大根 たけ のこ たまねぎ			米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	こめ油 ごま油 ごま	724kcal 34.1g 27% 2.8g
30	木	ソフト ラーメン	☆ ごまだれだんご もやしのナムル 麻婆ラーメンスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり コーン に んにく しょうが 長ねぎ し しいたけ はくさい			蕎麦 白玉餅 砂糖 でんぷん	ごま ごま油 こめ油	812kcal 27.3g 21% 2.9g

献立は都合により変更になることがあります。

6月



食育だより

下諏訪中学校給食室

6月の給食目標は「骨や歯を丈夫にしよう」です。給食ではかみ応えのあるものやカルシウムを多く含む食材を使ったメニューをとり入れました。

自分の歯でいつまでも楽しく食事ができるように、歯の健康や、噛むことについて考えてみましょう。

「よく噛む」ことの効果



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

食べる時によくかむと、体にいいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。よく噛むことの効果は、「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

現代人は咀嚼回数が少なくなっている

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社

咀嚼を意識して食事をしよう!

現代人は、多忙になったことや、やわらかくて食べやすい料理が普及したことから、咀嚼回数が100年前の半分になったと言われていました。

かみ応えのある食べ物(野菜、きのこ類、海そう類)は敬遠されがちですが、じっくり噛むことでおいしさに気づくかもしれません。

スポーツと栄養

今月は中体連がありますね。「食事トレーニングの一つ」と考えて、今までの練習の成果が発揮できるように、一日三食しっかり食べて本番に備えましょう。

スポーツをしている人には、たくさんのエネルギーや栄養素が必要です。しかし、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえ、栄養バランスをととのえて、エネルギー量を多めにとるようにします。

エネルギー量やビタミン、ミネラルを補うためには、「おやつ」ではなく「補食」が大切になります。おにぎり、パン、牛乳・乳製品、果物などを選びましょう。

また、試合の前は主食を多めに心掛け、消化しにくいものや揚げもの、生ものはなるべく避けましょう。

