

# 6がつ 学校給食献立予定表

秋田市立築山小学校

学校給食目標

身の回りを清潔にしよう。

\*牛乳は、毎日つきます。

| 日  | 曜 | 主食    | 献立名                                         |
|----|---|-------|---------------------------------------------|
| 1  | 水 | 麦ごはん  | 豚肉とキムチの炒め物 わかめスープ(うずら卵入)                    |
| 2  | 木 | パン(麺) | りんごジャム カレーうどん フルーツミックス 肉団子 チーズ              |
| 3  | 金 | 麦ごはん  | さばみそ煮 キャベツとハムのソテー みそ汁                       |
| 6  | 月 | ごはん   | 韓国風煮 ほうれん草のスープ 小魚アーモンド                      |
| 7  | 火 | 麦ごはん  | ささみチーズフライ パックソース 切干大根の含め煮 みそ汁               |
| 8  | 水 | 麦ごはん  | ハヤシライス ウインナーとブロッコリーのソテー                     |
| 9  | 木 | パン(麺) | チョコクリーム(乳入) 山菜スパゲティ ビーンズサラダ                 |
| 10 | 金 | ごはん   | さんまの梅煮 鶏肉と野菜の中華炒め みそ汁                       |
| 13 | 月 | 麦ごはん  | マスの塩焼 いそ煮 豚汁                                |
| 14 | 火 | 麦ごはん  | ビビンバ・焼肉 ビビンバ・ナムル 豆腐のスープ                     |
| 15 | 水 | 麦ごはん  | ポークカレー フルーツインゼリー                            |
| 16 | 木 | パン    | マーガリン 鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ ポテトポタージュ チーズ       |
| 17 | 金 | 麦ごはん  | いわし生姜煮 みそきんぴら チンゲン菜のスープ(うずら卵入)              |
| 20 | 月 | 麦ごはん  | みそカツ丼(チキンカツ・せんキャベツ・ごまみそだれ) けんちん汁            |
| 21 | 火 | ごはん   | 豚肉のケチャップ煮 アーモンドあえ みそ汁                       |
| 22 | 水 | 麦ごはん  | 八宝菜 うずら卵とたけのこのスープ ほうれん草しゅうまい                |
| 23 | 木 | 米粉パン  | メープルジャム さけチーズフライ 野菜サラダ ピースープ                |
| 24 | 金 | ごはん   | 五目煮 みそ汁 にしんの甘露煮                             |
| 27 | 月 | 麦ごはん  | しらたきのみそ炒め 中華スープ(うずら卵入) ギョーザ                 |
| 28 | 火 | ごはん   | かつおフライ 煮浸し みそ汁 ひじきふりかけ                      |
| 29 | 水 | 麦ごはん  | チキンカレー カリフラワーのガーリックソテー                      |
| 30 | 木 | パン    | キャラメルクリーム(乳入) かぼちゃコロッケ 彩りソテー コーンスープ アセロラゼリー |

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい



食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液とまざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。

よくかむために

**あと10回 かんで見**

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

**一口ごとに はしを置く**

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

**一口の量を 少なく**

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!

## ●●ビーンズサラダ●●



◇材料4人分◇

キャベツ.....200g  
にんじん.....1/4本  
ミックスビーンズ.....40g  
むき枝豆.....40g

A {  
レモン汁.....大さじ1  
油.....大さじ1  
上白糖.....小さじ1/4  
塩.....0.8g  
こしょう.....適量

◇作り方◇

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ②にんじん、キャベツ、ミックスビーンズ、枝豆の順にゆでて冷まし、水気を切っておく。
- ③Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ゆでた野菜を③のドレッシングで和える。

**Point 1** : ミックスビーンズ、枝豆を先にゆでて冷まし、ドレッシングに浸し、冷蔵庫で1時間ほどおくと味が染み込みおいしく食べられます。

**Point 2** : レモンの酸味で、薄味でも物足りなさを感じず、おいしくいただけます。(1人分塩分量約0.2g)