



6月 予定献立表



今月の目標：骨や歯を丈夫にしよう

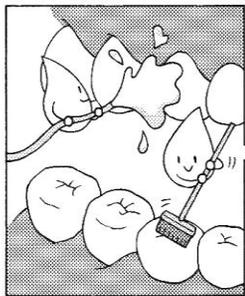
塩尻市立塩尻中学校

日・曜日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	主に身体の組織をつくる		主に身体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ご飯	○	ガーリックチキン 白菜のマヨポン酢和え チンゲン菜のスープ	鶏肉 糸かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく 白菜 もやし 玉ねぎ しめじ	米 大麦	マヨネーズ (卵不使用) ごま油 米油	733 kcal 32.5 g 27.8 g 2.5 g	チンゲン菜は鉄やカリウム、 加ナ、ビタミンCが多く 含まれています。クセが がないのでどんなお料理 にも合います。
4火	タンメン	○	揚げ大豆サラダ 野菜たっぷりタンメン汁 カフェオレゼリー	豚肉 なると 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ アガー クリーム	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ きゅうり	タンメン 片栗粉 さつまいも 三温糖 上白糖	米油 ごま油	786 kcal 34.2 g 24.3 g 3.2 g	歯と口の健康週間 -6月4日から6月10日- 6月はカリウムの多い食材や 自然とよく噛む食材を 使って給食を作ります。
5水	ご飯	○	チーズタッカルビ 三色ナムル わかめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 しめじ	米 大麦 三温糖 さつまいも	ごま油 ごま 米油	713 kcal 37.6 g 20.9 g 2.7 g	タッカルビは朝鮮半島を 発祥とした、鶏肉と野菜 を使った焼肉料理です。 甘い旨味の旨い旨い を使って味付けします。
6木	ご飯	○	いわしの梅干し煮 春雨サラダ 豚汁	いわし ロースハム 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	梅干し しょうが きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 大麦 三温糖 はるさめ じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油	760 kcal 35.3 g 22.2 g 3.1 g	いわしを梅干しと一緒に 煮つけます。6月から7月 に水揚げされるいわしは 「入梅いわし」と呼ばれ 脂がのっています。
7金	たれカツ丼	○	(たれカツ) (せん切りキャベツ) 新玉ねぎのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	米油	816 kcal 31.3 g 28.7 g 2.8 g	部活動応援献立 いよいよ中体連が始まり ます。己に勝てるよう に、新潟県のツルカドの たれカツ丼で応援します。
11火	ごま トースト	○	ゆで豚サラダ 厚揚げのスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ セロリ しょうが 白菜	食パン 上白糖	マーガリン ねりごま ごま油 米油	758 kcal 33.5 g 33.0 g 3.2 g	ごまトーストは厚切りの 食パンにごまをたっぷり 混ぜたマーガリンをぬって給 食室のオープンでもう一 度焼いて作ります。
12水	ご飯	○	豚肉のアップルソース ひじきサラダ サンラータン	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん	すりおろしりんご しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 竹の子 しいたけ きくらげ	米 大麦 上白糖 片栗粉	ごま油 米油	783 kcal 36.7 g 27.4 g 2.5 g	サンラータンは「酸辣 湯」と書きます。酢の酸 味と唐辛子の辛味が人気 の中華料理で、スーラタン という読み方もします。
13木	ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ たぬき汁	ロースハム さつま揚げ	牛乳 ししゃも あおのり	小松菜 にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし 白菜 えのきたけ ごぼう 長ねぎ しょうが	米 大麦 てんぷら粉 三温糖 こんにゃく 片栗粉	米油 ごま油 ごま	722 kcal 28.7 g 22.3 g 2.8 g	スーパーで見かけるししゃも は「カワヅナ」と呼ばれ る「がりり」というお魚で す。骨ごと食べられてカリ ウムがたっぷりといえます。
14金	ご飯	○	厚揚げのそぼろ煮 磯香和え 小松菜のみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳 焼きのり	にんじん にら ほうれん草 小松菜	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし しめじ	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	770 kcal 33.2 g 25.3 g 3.3 g	厚揚げは豆腐を油で揚げ たものです。良質なたん ぱく質やカルシウム、鉄 分、マグネシウムなどのミ ネラルが含まれています。
18火	ソフト麺	○	いかのフレンチサラダ トマたまカレー汁 メロン	鶏肉 卵 するめいか	牛乳	にんじん トマト トマト缶詰	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ メロン	ソフト麺 三温糖 片栗粉 じゃがいも 上白糖	米油	810 kcal 32.3 g 21.2 g 2.2 g	トマたまカレー汁は、昨 年度某うどん店のメニューを 参考に給食用にアレンジしま した。好評につき、定番メ ニューにしました。
19水	桔梗ヶ原 のげんば の井	○	ブロッコリーの梅おかか和え ワインゼリー	油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 アガー	にんじん ブロッコリー	ごぼう 玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ かりかり梅 ぶどうジュース	米 大麦 三温糖 片栗粉 上白糖	米油	798 kcal 33.1 g 26.6 g 1.7 g	地域食材の日 塩尻市の民話、玄蕃の丞 きつねにちなんだ井と塩 尻特産の食材を使って給 食を作ります。
20木	ご飯	○	あじの香草焼き しらたきサラダ 具だくさんみそ汁	あじ ロースハム 油揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	パセリ かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ 長ねぎ	米 大麦 パン粉 しらたき	バター ごま油	744 kcal 37.5 g 24.7 g 2.8 g	あじの香草焼きは溶かし バター、粉チーズ、パセ リを混ぜ込んだパン粉を のせてオープンで焼いた、香 りのいいお料理です。
21金	ご飯	○	ハムキムチーズッキーニ サラスパサラダ お豆のスープ	ロースハム ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	ズッキーニ 白菜キムチ つぼ漬け きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 白菜	米 大麦 スパゲッ ティ	ごま油 マヨネーズ (卵不 使用) 米油	738 kcal 25.8 g 25.8 g 2.6 g	ハム・キムチ・チーズ・ ズッキーニを使い、しり とりのような楽しい名前 です。つぼ漬けも入って キムタク風です。
25火	米粉パン	○	キーマカレー 大根のツナサラダ 冷凍みかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 冷凍みかん	米粉パン 上白糖	米油 バター ごま	814 kcal 31.8 g 32.9 g 3.4 g	キーマはヒンディー語やウルドゥー語 で「細かいもの」を意味 します。キーマカレーはひき肉 を使って作られるカレーのこ とです。
26水	ご飯	○	梅風味つくね蒸し ごぼうサラダ うずら卵のすまし汁	鶏肉 みそ うずら卵 豆腐	牛乳	しそ葉 にん じん 糸みつ ば	長ねぎ 枝豆 えのきたけ ねり梅 ごぼう キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 片栗粉 三温糖	マヨネーズ (卵不 使用) ごま ごま油	797 kcal 33.1 g 30.1 g 2.9 g	梅の酸味成分のクエン酸 には疲労回復効果や食欲 増進の働きがあります。 夏バテ予防におすすめの 食材です。
27木	ご飯	○	モウカザメの和風マリネ なめたけ和え 凍り豆腐のみそ汁	モウカザメ 凍り豆腐 みそ	牛乳	赤パプリカ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 黄パプリカ なめたけ キャベツ もやし しめじ	米 大麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも	米油	757 kcal 33.8 g 23.8 g 2.8 g	モウカザメは「サメ」とも呼ば れ、昔から食べられてき ました。クセがなく、白 身魚や鶏のささみに似た 味わいです。
28金	鶏飯 (けいはん)	○	(鶏飯の具) かみかみサラダ (鶏飯のチキンスープ) ヨーグルト	鶏ささみ 錦糸玉子 さきいか	牛乳 ヨーグル ト	にんじん さやいんげん こねぎ	せん切りたくあん しいたけ しょうが レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 大麦 三温糖 上白糖	米油 ごま油	670 kcal 33.9 g 12.5 g 3.2 g	鶏飯は「けいはん」と読 みます。鹿児島県奄美地 方の郷土料理で、ご飯の 上に具をのせ、丼スプを かけていただきます。

※献立は都合により変更させていただく場合があります。

食育だより 6月

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出でてきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

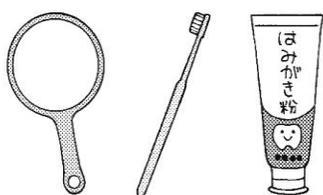
だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまわります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸に換えて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

先日、C4th H&Sでお知らせがありましたチラシの「みんな一緒にいただきますの日」について、再度ご紹介します。塩尻市では毎月19日の食育の日を「みんな一緒にいただきますの日」としています。ぜひご一読ください。

毎月19日は みんな一緒にいただきますの日



毎月19日をきっかけに 家族と親しいだれかと 近所の方と みんな一緒に食事をする機会を増やしてみませんか



問い合わせ先: 塩尻市役所 健康づくり課
TEL 0263-52-0280 (内線:2172)

家族そろって みんな一緒に いただきますの日

誰かと一緒に囲む食卓は繋がりが生まれる場所になります

- 子どもには食事の楽しさ 食文化 食事マナー 心も体も健康に過ごすための知識を伝えます
- 大人にとっても栄養バランスが整いやすく 心の安定に繋がります



毎月19日をきっかけに家族と親しいだれかと近所の方と みんなと一緒に食事をする機会を増やしてみませんか

いろんな食材を食べてみよう!

日本特有の定食型の食事にすると 栄養バランスが整いやすいです。 色々な種類の食材を食べることで バランスが整い心と身体を育てます。



- ごはん・パン・麺類などの主食がある
- 魚・肉・卵・大豆製品のおかずがある
- 野菜のおかずがある

学校で大人気 レシピ紹介!! 元祖! キムタクごはん



1人分 栄養量
エネルギー: 985kcal
たんぱく質: 8.8g
脂質: 5.8g / 塩分相当量: 1.5g

材料(4人分)
ごはん ……茶碗4杯分
つぼ漬けたくあん…70g
炒め油 ……適量
ベーコン ……60g
白菜キムチ ……70g
薄口しょうゆ ……少々

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、つぼ漬けたくあん 白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに炒め油を熱しベーコンを炒め、さらに、つぼ漬けたくあん 白菜キムチを加え炒める。
- ③ ②にしょうゆを回し入れ 味を整える。
- ④ 温かいご飯に、③を混ぜる。

その他のレシピはこちら!



こんこん レシピ