



今月の目標...よく噛んで食べよう

6月

給食献立表



西条市立河北中学校

日	牛乳 ※無糖質	献立名	主 要 材 料					エネルギー 1人当り の摂取量	
			【原】おもちに身体をつくる たんぱく質	【糖】おもちに体の調子をととのえる ビタミン	【菓】おもちにエネルギーになる 炭水化物	調味料			
3 月		ご飯 さわらの香味焼き 豚肉あえ まんぷく鶏しゃが 磯子料(煮ご飯) 磯子料(煮) ちくわのしそ揚げ ごまあえ	さわり 塩麴布	無糖質	カロテン	ビタミン	米 しょうが 鶏むね キャベツ めやし 玉ねぎ アスパラガス	しょうゆ みりん しょうゆ ごししょう 磯子料 ごま	772 316
7 日		磯子料(煮ご飯) 磯子料(煮) ちくわのしそ揚げ ごまあえ	磯子 たらこ ちくわ	無糖質	カロテン	ビタミン	米 菜 さとう 小麦粉 さとう ごま	塩 しょうゆ 磯子料 しょうゆ ごま	805 840
10 月		ご飯 ホキのしモンたれかけ おひだし 切干大根のうま煮	ホキ かつお節 磯子 切干大根 ちくわ	無糖質	カロテン	ビタミン	米 かたくり粉 さとう さとう しょうがのち さとう	しょうゆ 磯 みるん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 煮干し	792 314
11 日		コッパパン ポテトミートグラタン 野菜ソテー シラスとトマトのスープ	牛肉 豚肉 大豆ミート ベーコン たらこ	チーズ	カロテン	ビタミン	パン じゃがいも さとう パン粉 さとう かたくり粉	塩 しょうゆ ごししょう ごししょう ごししょう 磯子料	840 365
12 日		ご飯 鞋のごまペース焼き かみかみあえ すいとん汁	鞋 みそ さきいか 油揚げ	無糖質	カロテン	ビタミン	米 さとう すいとん	塩 酒 酢 しょうゆ 煮干し	775 317
13 日		米粉パン クリスピーチキン ポイルブロッコリー パンチンソース アムスロン	鶏肉 ベーコン 苜蓿	無糖質	カロテン	ビタミン	米粉パン 小麦粉 コーンフルーク マヨネーズ	磯子料 カレール 塩 ホワイトソース	832 391
14 日		ご飯 新玉ねぎのかき揚げ しモンあえ けんちん汁 梅干し	えび 磯子 豆腐 油揚げ	ひじき かすひいりこ	カロテン	ビタミン	米 さつまいも 小麦粉 さとう じゃがいも (ごんにゃく)	塩 酢 塩 しょうゆ 梅干し	772 267
17 日		ご飯 あじの照り焼き ごまつゆのナムル ピーマン汁	あじ	ひじき かすひいりこ	カロテン	ビタミン	米 かたくり粉 さとう ごま ごま油	塩 しょうゆ ごししょう ごししょう ごししょう 磯子料	773 270
18 日		コッパパン 若鶏の アスパラトマトソース チーズオムレツ 白煮とベーコンの スープ いちごジャム	鶏肉 ベーコン たらこ	チーズ	カロテン	ビタミン	パン 玉ねぎ アスパラガス じゃがいも 白煮 玉ねぎ いちごジャム	塩 しょうゆ ごししょう ごししょう ごししょう ごししょう ごししょう ごししょう 磯子料	816 354

日	牛乳 無糖質	献立名	【朝】おもに体をつくる		【朝】おもに体の調子を整える		【朝】おもにエネルギーになる		調味料	エネルギー Kcal たんぱく質 g
			たんぱく質	無糖質	カロチン	ビタミン	炭水化物	脂質		
19 水		ご飯 豚肉の焼みそ焼き <b>刺身盛り</b> 筑前煮	豚肉 みそ かつお節 鰹節 唐揚げ	こんにん ごぼう だいこん ごぼう	椎茸し キャベツ きゅうり たまご ごぼう れんこん	米 さとう		酒 しょうゆ しょうゆ 醤油 黒干し	783 319	
20 木		黒糖パン ウインナー キャベツソテー キャロットスープ 小袋クチャップ	パン ピーマン ピーマン ピーマン キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	黒糖パン キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ キャベツ	米 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	794 290	
21 金		ポークカレー (濃口版) ポークカレー (薄口) 大目と小魚干しの 身のあえ コーンとごまつぼの ソテー	豚肉 大目 大目 大目 大目 大目 大目 大目 大目	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	米 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	788 30.5	
24 月		ご飯 揚げお好み 切干大根の酢の物 豆腐の中巻煮	いか えび かつお節 豆腐 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	米 小豆粉 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	822 34.3	
25 火		コッペパン 豆腐ハンバーグの ソースがけ ビーンズサラダ ミネストローネ 小袋クチャップ	牛乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	米 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	845 35.6	
26 水		ご飯 レバーと豚みれんそうの 揚げ煮 ひじきサラダ 高野豆腐のたまごこじ	豚肉 レバー レバー レバー レバー レバー レバー レバー レバー	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	米 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	854 35.3	
27 木		黒糖パン オムレツ いんげんソテー スパゲティボリタン	豚肉 たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	米 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	872 35.2	
28 金		ご飯 ししゃもの唐揚げ じゃがいものおからあえ みそ汁	豚肉 ししゃも かつお節 豆腐 唐揚げ みそ	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	米 こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん		こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん こんにん	781 31.1	

\* 食材の割合により、前立を調整することがあります。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

「6月4日」とかけて、過去に6月4日が「虫歯予防デー」とされていたため、この一週間は歯と口の健康習慣になりました。健康な歯を築くと、おいしく楽しく食事をすることが出来ます。健康な歯を保つために、カルシウムの多い食品を食べると、よくかむことを意識してみましょう。

### カルシウムの豊富な食品

歯の主な成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれています。また、きのこに多く含まれるビタミンDと一緒にとると、カルシウムの吸収がよくなります。



### \OxOxOx/

オキオキの「アスパラガス」に隣するOxOxOxです！ 覚えておきましょう。

アスパラガスから、「アスパラギン酸」という成分が発見された。OxOxOx。

覚え

- 「アスパラギン酸」は、アスパラガスのうまみや甘みのもととなっている成分です。
- エネルギー代謝に隣するアミノ酸の一つで、疲れを癒す効果があるため、栄養ドリンクにも含まれています。



## 6月30日は「蕎麦そ食文化の日」

昨年、新しく6月30日が「蕎麦そ食文化の日」として日本記念日協会に登録されました。蕎麦のこと、とれくらいい知っていますか？

### いろいろな「みそ」

日本ではさまざまなみそが食べられています。製造では嬉しい旨味が特徴の、蕎麦そを食べる蕎麦が多いといわれています。みよさんのおうちのみそ汁には、どんなみそが使われていますか？

種類	主な原料	産地
米みそ	大豆・粟・とうもろこし・塩	全箇所
蕎麦みそ	大豆・粟・とうもろこし・塩	吹上・羽前・中野地方
豆みそ	大豆・とうもろこし・塩	中野地方

### 西条市の特産品、はだか蕎麦！

蕎麦その中には、はだか蕎麦が代表的な蕎麦があります。製法ははだか蕎麦の生産量が日本で、中でも西条市はトップクラスです。はだか蕎麦は、蕎麦では蕎麦の他に、粟こはやファイバーソースに登場しています。食べてみましょう！

### 蕎麦そぞを食べて健康に！

みそは発酵食品のため、おなかの調子を整えてくれる効果があります。さらに、蕎麦そは他のみそに比べ、1食分が低いため、生活習慣病になりにくいです。生活習慣病が予防できるため、健康をよくなるなど、体にうれしいことがたくさんあります。