

# 6月 こんだてひょう B

\*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。

エネルギーとたんぱく質の数値です。



月	火	水	木	金
<b>1</b> 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 799kcal 35.9g 米 砂糖 油 ごま 牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 麦みそ さば 赤じそ 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	<b>2</b> 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 840kcal 37.5g コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 かつくり粉 甘夏ジャム 牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 玉ねぎ コーン にんじん パセリ	<b>3</b>  市総体 米 油 かつくり粉 ごま油 春巻 牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ うずら卵 生姜 にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	<b>4</b>  市総体 コッペパン マカロニ オリーブ油 砂糖 油 ゼリー 牛乳 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース トマトペースト 黄桃 バインリンご	<b>5</b> 中華サラダ ごはん マーボーナス 710kcal 27.6g 米 油 砂糖 かつくり粉 ごま油 春雨 牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 麦みそ 卵 ロースハム なす 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん にらしいたけ キャベツ きゅうり
<b>8</b> 豚肉の生姜焼き ごはん くらめのみそ汁 739kcal 35.1g 米 じゃがいも いたふ 油 砂糖 牛乳 厚揚げ くらめ 米みそ 麦みそ 豚肉 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 玉ねぎ 生姜	<b>9</b> 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 781kcal 29.7g 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 牛乳 豚肉 麦みそ ツナ 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	<b>10</b> 春巻き ごはん 八宝菜 839kcal 29.0g 米 油 かつくり粉 ごま油 春巻 牛乳 豚肉 ちくわ かまぼこ うずら卵 生姜 にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ	<b>11</b> フルーツのジュレ和え コッペパン ペンネのミートソース 804kcal 30.2g コッペパン マカロニ オリーブ油 砂糖 油 ゼリー 牛乳 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース トマトペースト 黄桃 バインリンご	<b>12</b> ごまじゃこサラダ 麦ごはん 手作りカレー 742kcal 25.3g 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 鶏肉 ちりめんじゃこ 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
<b>15</b> 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 763kcal 32.5g 米 砂糖 雑穀米 油 牛乳 豚肉 うずら卵 ベーコン 干ひじき 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	<b>16</b> 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 737kcal 27.4g コッペパン じゃがいも かつくり粉 油 牛乳 ベーコン 豆腐ハンバーグ 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン えのきたけ	<b>17</b> 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 733kcal 34.9g 米 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグタルタルソース 牛乳 鶏肉 厚揚げ さつまあげ 大ニべフライ こんにやく にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう	<b>18</b> 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 826kcal 29.3g コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 ジャム 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ロースハム 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	<b>19</b> 納豆みそ ごはん 豚じゃが 716kcal 29.5g 米 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 豚肉 さつまあげ 納豆 麦みそ こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん にらし
<b>22</b> アジの南蛮漬け ごはん かみなり汁 724kcal 31.2g 米 かつくり粉 油 砂糖 牛乳 豆腐 鶏肉 油あげ 麦みそ 米みそ あじ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ 小松菜 玉ねぎ ビーマン	<b>23</b> 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 チキンラタウイユ 766kcal 39.5g 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 牛乳 鶏肉 ホキ チーズ 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	<b>24</b> 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 741kcal 32.5g 米 油 砂糖 ごま油 牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 牛肉 ヨーグルト 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 ビーマン たけのこ	<b>25</b> コロコロチーズサラダ 黒砂糖パン ポークビーンズ 825kcal 37.7g 黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖 牛乳 豚肉 大豆 ロースハム チーズ 玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン	<b>26</b> 青うめゼリー ガバオライスの具 ごはん わかめスープ 712kcal 29.5g 米 春雨 ごま油 油 砂糖 かつくり粉 青うめゼリー 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 豚肉 しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ ビーマン パプリカ バジル
<b>29</b> おかか和え ごはん インド煮 728kcal 26.7g 米 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 豚肉 かつお節 玉ねぎ にんじん 枝豆 ブロッコリー カリフラワー	<b>30</b> タコスミート 背割りパン チキンスープ 700kcal 37.8g コッペパン じゃがいも 油 ひよこ豆 パン粉 砂糖 牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆ミート 豚レバー キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ コーン パプリカ ビーマン にんにく トマト	サンキュウ おおいた産給の日  今月の食材は6月2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。		

## 《今月の目標》 よく噛んで食べよう

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。



15日(月) カミカミメニュー  
【雑穀とひじきのソテー】

9日(火) カミカミメニュー  
【かみかみサラダ】



## よくかむことの効果

よくかむと脳の中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み込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	