



6がつのこんだて



～丈夫な歯で食べる楽しみいつまでも★歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。週間中の7日(木)に丈夫な歯を作る為のメニューを、給食に取り入れました。それぞれの食材にどのような効果があるのか紹介したいと思います。

- ・ごぼう、レタス・・・食物繊維が多く、歯や粘膜の表面が掃除され、唾液の分泌を促進します。またよく噛むことでアゴの発達にも繋がります。
- ・魚介類、牛乳、ごま・・・カルシウムが多く含まれる為、丈夫な歯や骨を作ります。
- ・わかめ、人参・・・ビタミンAが多く、歯のエナメル質を強化します。
- ・じゃが芋・・・ビタミンCが多く含まれ、歯茎を健康的な状態に保ちます。
- ・椎茸・・・ビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を促進します。
- ・梅干し、お酢・・・唾液が出ることで、口内での食べ物の停滞と酸性化を抑え、虫歯になりにくくします。



今月の旬の食材・・・レタス、アスパラガス、そら豆、ズッキーニ、きゅうり、ゴーヤ、にんにく、生姜、新ごぼう、グリーンピース、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、さくらんぼ、ブルーベリー、すいか、メロン、梅、びわ、あんず

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	金	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスロー 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	山芋スナック 焼きおにぎり 牛乳	精白米、マヨネーズ	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、キャベツ、人参 コーン、冬瓜、えのき、果物	海藻類
30	土	鮭チャーハン 春雨サラダ チーズ わかめスープ(わかめ・えのき・葱) パイン缶 果物	赤ちゃんせんべい おやつカステラ 牛乳	精白米、春雨	鮭フレーク、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり わかめ、えのき、葱、パイン缶	芋類
18	月	ハヤシライス かぼちゃとアスパラのサラダ 野菜スープ(キャベツ・もやし・人参・ズッキーニ) 果物	畑のスナック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン ヨーグルト、牛乳	玉葱、かぼちゃ、アスパラガス キャベツ、もやし、ズッキーニ フルーツ缶、果物	芋類
19	火	ジャムパン(あんず・ブルーベリー) 鶏肉のフレーク焼き レタスサラダ コーンクリームスープ 果物	畑のクラッカー おかかおにぎり 牛乳	食パン、ジャム、バター 小麦粉、コーンフレーク 精白米	鶏肉、かつお節 牛乳	レタス、赤パプリカ、黄パプリカ コーン、パセリ、果物	豆類
20	水	ごはん ひじき入りつくね 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・えのき) 果物	カル鉄スティック フライドポテト & 塩茹でそら豆 牛乳	精白米、ごま じゃが芋	鶏挽き肉、牛乳	葱、ひじき、小松菜、人参 えのき、キャベツ、そら豆、果物	魚介類
7	木	《歯と口の健康週間メニュー》 しらす入り炊き込みごはん 魚のごま焼き カミカミサラダ 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 果物	赤ちゃんせんべい きのこスパゲティ 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 スパゲティ	しらす、油揚げ カジキ、ベーコン 牛乳	人参、こんにゃく、椎茸、ごぼう きゅうり、レタス、梅、わかめ えのき、しめじ、青のり、果物	緑黄色 野菜
22	金	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) 果物	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米、バター 食パン	生揚げ、鶏挽き肉 ツナ、牛乳	玉葱、人参、大根、椎茸、筍 ほうれん草、コーン、なめこ わかめ、葱、果物	芋類
23	土	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ) みかん缶 果物	野菜プチクッキー パウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚肉、牛乳	人参、キャベツ、もやし ピーマン、大根、きゅうり 玉葱、パセリ、みかん缶	きのこ 類
25	月	中華丼 もやしナムル チンゲン菜のスープ (チンゲン菜・きくらげ・ハム) 果物	11日: きなこウエハース 25日: カルテツウエハース いちごケーキ 牛乳	精白米、ジャム ホットケーキミックス バター	豚肉、なると うずらの卵、ハム 牛乳	玉葱、人参、白菜、椎茸、もやし きゅうり、チンゲン菜、きくらげ 果物	海藻類
26	火	ぶどうパン 煮込みピーンズトマト マッシュかぼちゃ きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	カリポテスナック たまご雑炊 牛乳	ぶどうパン、じゃが芋 バター、精白米	豚挽き肉、卵 大豆、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、かぼちゃ パセリ、椎茸、えのき、しめじ 大根、万能葱、果物	海藻類
13	水	グリーンピースごはん 鶏肉の照り焼き 人参サラダ 味噌汁(ほうれん草・なめこ) 果物	ひじきスティック ビーフソテー 牛乳	精白米、ごま ビーフン	鶏肉、ハム 牛乳	グリーンピース、人参、もやし ほうれん草、なめこ、絹さや 椎茸、果物	芋類
28	木	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきサラダ 具だくさんすまし汁 (大根・玉葱・しめじ・人参・油揚げ) 果物	14日: ソフトせんべい 28日: サクッとあられ 五平餅 牛乳	精白米、もち米 ごま	カジキ、油揚げ 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 大根、玉葱、しめじ、果物	緑黄色 野菜
21	木	ごはん 魚の西京焼き もやしの彩和え すまし汁(豆腐・しめじ・葱) 果物	赤ちゃんせんべい ナポリタン 牛乳	精白米、スパゲティ	カジキ、絹ごし豆腐 ウインナー、牛乳	もやし、にら、人参、しめじ、葱 玉葱、ピーマン、果物	芋類
27	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ バーベキューチキン コロコロサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 果物	ミルクスティック チーズケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、バター ジャム	豚挽き肉、鶏肉 ベーコン クリームチーズ 豆乳ホイップ	玉葱、人参、ピーマン、にんにく きゅうり、キャベツ、レモン 果物	きのこ 類
29	金	《郷土料理～山口県～》 藤めし(ささげごはん) 魚ロッケ(魚すり身のコロケ風天ぷら) れんこんのきんぴら(大平(具だくさん汁)果物)	山芋スナック 岩国寿司 牛乳	精白米、もち米 小麦粉、パン粉 里芋、ごま	ささげ、カジキ 鶏肉、鮭フレーク 卵、牛乳	玉葱、れんこん、人参、ごぼう いんげん、大根、椎茸 きゅうり、海苔、果物	緑黄色 野菜

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

6月16日(土)試食会メニュー

カレーライス
ほうれん草とツナのサラダ
コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン)