



のこんだて表



令和4年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
歯と口の健康週間 6月3日～6月10日 ★ よくかむ・カルシウムたっぷり メニュー		1日	2日	3日
		・ごはん ・肉団子の中華煮 ・こんにゃくのつるつる炒め ・オレンジ	・ごはん ・じゃがいものチーズ焼き ・豚肉とピーマンの千切り炒め ・ピースープ	・ごはん ・大豆とひじきの米粉かき揚げ★ ・もやしのごまあえ ・切干大根のみそ汁★
6日	7日	8日	9日	10日
・ごはん ・肉豆腐★ ・茎わかめのきんぴら★ ・アーモンドじゃこ★	・もぐもぐカリカリ丼★ ・炒めビーフン ・高野豆腐と野菜のスープ★	・麦ごはん★ ・ささみのレモンソースあえ★ ・じゃがいものシャキシャキサラダ★ ・キャベツのスープ	・ごはん ・小あじのカレーあげ★ ・ひじきの炒り煮★ ・豚汁	・梅ちりごはん★ ・ちくわの照り煮★ ・おひたし ・しめじのすまし汁
13日	14日	15日	16日	17日
・ごはん(特裁米) ・豚肉と玉ねぎのオイスターソース 炒め ・ピリ辛きゅうり ・ワナタンスープ	・ごはん(特裁米) ・さばのごまみそかけ ・ひじきの香味炒め ・豆腐のすまし汁	・クッパ(特裁米) ・切干大根のカレー炒め ・もちもちドーナツ 世界の料理・韓国	・ごはん(特裁米) ・鶏肉とレバーの甘辛がらめ ・キャベツのごまあえ ・わかめのみそ汁	・ごはん(特裁米) ・鶏肉のオニオンソース ・トマトのきゅうりの甘酢あえ ・あごのたたき汁 たんご・食の日
20日	21日	22日	23日	24日
・ハヤシライス ・きゅうりのレモンサラダ ・さくらんぼゼリー	・ごはん ・ツナ春巻き ・キャベツのソテー ・トマトと卵のスープ	・ごはん ・カレー豆腐 ・ささみと切干大根の炒め物 ・山川漬け	・ごはん ・トビウオの石垣フライ ・キャベツときゅうりの酢の物 ・玉ねぎのみそ汁	・しょうがごはん ・肉じゃが ・キャベツのかつおあえ ・トマト
27日	28日	29日	30日	
・ごはん ・クリスピーチキン ・キャベツとコーンのソテー ・レタスのスープ	・ごはん ・ふりかけ ・ジャージャーめん ・キャベツとピーマンの昆布あえ ・冷凍みかん	・ごはん ・トビウオの変わりあけ ・大豆入りきんぴら ・麩のすまし汁	・ごまごはん ・鶏肉のさっぱり煮 ・磯香和え ・あぶらあげのみそ汁 ・水無月風ういろう	

6月3日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よく噛んで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をしょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを提供します！給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしてください。



3日（金）【大豆とひじきの米粉かきあげ】 大豆とひじきにはカルシウムがたくさん含まれています。それらを米粉といっしょにかき揚げすることにより噛み応えが増します。よく噛むと食材のうま味が引き出され、さらにおいしく食べることができます。

【切干大根の味噌汁】 切干大根は乾物といわれるもので、大根を干して作られます。生の大根よりも多くの食物繊維やカルシウムを含みます。

6日（月）【肉豆腐】 豆腐は、歯を丈夫にするためのカルシウムが豊富な食材です。豆腐そのものは軟らかいですが、この料理にはいろいろな食材が入っているので、しっかり食べて歯を丈夫にしましょう。

【茎わかめのきんぴら】 茎わかめはわかめの茎のような硬い部分で少し歯ごたえがあり、カルシウムが多く含まれます。コリコリとした食感を楽しんでください。

【アーモンドじゃこ】 アーモンドとかえりじゃこの組み合わせです。ぽりぽりとした歯ごたえと素材そのものの味を楽しむことができます。

7日（火）【もぐもぐかりかり丼】 大豆とにんじん、ごぼうなどの野菜を揚げたものを甘辛いたれでからめています。大豆など硬めに揚げられているのでしっかり噛んで食べないといけないメニューです。

【高野豆腐と野菜のスープ】 高野豆腐は豆腐を凍らせて作ります。豆腐の水分がぎゅっと絞り出され、大豆の栄養が凝縮されます。カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な食材です。

8日（水）【麦ごはん】 麦は米より硬めに炊き上がります。噛んでいるとプチプチとした食感があります。よく噛んで味と歯ごたえを楽しみながら食べてみましょう。

【ササミのレモンソース】 ササミは脂肪分が少ないので、火を通すと身が引き締まり食感が硬くなります。給食では長めに揚げて少し硬めに仕上げ、噛みごたえが増すように仕上げています。

【じゃがいものシャキシャキサラダ】 じゃがいもを硬めに茹でて食感を残したサラダです。じゃがいもだけでなく、きゅうり、にんじん、アーモンドの食感も楽しんでほしいサラダです。

9日（木）【小アジのカレー揚げ】 旬の小アジは唐揚げにすると骨ごと食べられます。今日は食べやすいようにカレー味にしました。しっかり噛んで小骨も食べることでカルシウムも摂取できます。

【ひじきの炒り煮】 海そうには、カルシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。

10日（金）【梅ちりごはん】 ちりめんじゃこは、体は小さいですが、魚の栄養を丸ごといただくことができるので、カルシウムがたっぷりです。ご飯にたくさん混ぜてあるので、よく噛むことにもつながります。

【ちくわの照り煮】 ちくわは魚のすり身から作られます。魚の栄養やカルシウムがたくさん含まれています。またちくわは、煮ることで歯ごたえが増します。小さく飲み込みやすくなるまで噛みましょう。

