



# 6月前半 予定献立表

令和4年5月31日  
峰山学園峰山中学校

中学生の栄養摂取量の基準  
エネルギー: 820kcal  
たんぱく質: 30.0g

|  <p>よくかんで食べよう</p> <p>は くち けんこう しゅうかん</p> <p>歯と口の健康週間</p> <p>6/4~6/10は</p> <p>よくかむことは<br/>誰でもすぐに<br/>できる健康法です。</p> |                                    | 1日(水)          |                     | 2日(木)           |                                 | 3日(金)          |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------|---------------------------------|----------------|------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                    |                                    | エネルギー: 775kcal |                     | エネルギー: 846kcal  |                                 | エネルギー: 818kcal |                                          |
|                                                                                                                                                                                                    |                                    | たんぱく質: 27.3g   |                     | たんぱく質: 30.0g    |                                 | たんぱく質: 28.7g   |                                          |
|                                                                                                                                                                                                    |                                    | 主食<br>ごはん      | 肉団子の中華風煮            | 主食<br>もぐもぐかりかり丼 | かみごたえのある<br>具材の丼。<br>よくかんで食べよう。 | 主食<br>ごはん      | じゃがいもの<br>チーズ焼き                          |
| 副菜                                                                                                                                                                                                 | こんにゃくの<br>つるつる炒め                   | 副菜             | 炒めビーフン              | 副菜              | 高野豆腐と野菜<br>のスープ<br>NEW!!        | 副菜             | 豚肉とピーマン<br>のせん切り炒め                       |
| 副菜                                                                                                                                                                                                 | ミディトマト<br>久美浜町産                    | 副菜             | 牛乳                  | 牛乳              | PTA 給食試食会                       | 副菜             | ピースープ<br>えんどう豆のピューレ<br>の入った 淡い緑色<br>のスープ |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                 | 牛乳             | 牛乳                  | 牛乳              | 牛乳                              | 牛乳             | 牛乳                                       |
| 6日(月)                                                                                                                                                                                              |                                    | 7日(火)          |                     | 8日(水)           |                                 | 9日(木)          |                                          |
| エネルギー: 810kcal                                                                                                                                                                                     |                                    | エネルギー: 777kcal |                     | エネルギー: 824kcal  |                                 | エネルギー: 743kcal |                                          |
| たんぱく質: 28.8g                                                                                                                                                                                       |                                    | たんぱく質: 28.9g   |                     | たんぱく質: 34.2g    |                                 | たんぱく質: 33.7g   |                                          |
| 主食<br>ごはん                                                                                                                                                                                          | ★大豆とひじきの<br>かき揚げ                   | 主食<br>ごはん      | ★肉豆腐                | 主食<br>ごはん       | ★小アジの<br>カレー揚げ                  | 主食<br>★麦ごはん    | 主食<br>★梅ちりごはん                            |
| 主菜                                                                                                                                                                                                 | サクサクのかき揚げに<br>大豆も入って かみごたえ<br>アップ! | 主菜             | 豆腐には<br>カルシウムたっぷり。  | 主菜              | 骨ごと食べられる<br>と いいですね。            | 主菜             | 梅干しとちりめん<br>じゃこの入った<br>よくかむごはん。          |
| 副菜                                                                                                                                                                                                 | もやしのごま和え                           | 副菜             | ★茎わかめの<br>きんぴら      | 副菜              | ★ひじきの炒り煮                        | 副菜             | ★切干大根のソテー                                |
| 副菜                                                                                                                                                                                                 | ★切干大根のみそ汁                          | 副菜             | コリコリの食感が<br>おいしいです。 | 副菜              | 海そう類は<br>歯を強くするミネラル<br>の豊富。     | 副菜             | レタスのスープ                                  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                 | デザート<br>オレンジ   | 牛乳                  | 牛乳              | 牛乳                              | 牛乳             | 牛乳                                       |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                 | 牛乳             | 牛乳                  | 牛乳              | 牛乳                              | 牛乳             | 牛乳                                       |

## 「いただきます 人生 100年 歯と共に」

(今年の「歯と口の健康週間」の標語)

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
歯と口の健康を守るためにはどうしたらいいのか学習し、正しい歯みがきの方法や  
歯に良い食習慣を身に付けましょう。6日～10日の給食には、  
歯と口の健康のための「かみかみメニュー」「カルシウムたっぷり  
メニュー」を取り入れます。(★が付いて色の付けてある料理)  
意識してよくかんで食べましょう。

よくかもう!



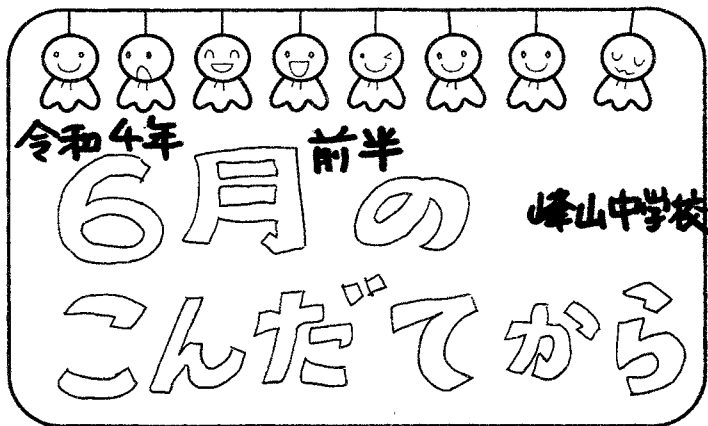
《ご覧ください!》

\*クックパッド・京丹  
後市公式キッチンで、  
学校・保育所の給食  
や広報誌掲載の料  
理のレシピを紹介しています。

<http://cookpad.com/kitchen/17165768>



\*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコー  
ナーで日々の給食の様子について紹介しています。



## 歯と口の健康週間

(6/4 ~ 6/10)

6月6日～10日の給食には、歯と口の健康のためによくかんで食べるメニューやカルシウムの多いメニューを出します。

### ★大豆とひじきのかき揚げ

(6日)

大豆の入ったかき揚げは かみごたえがあるだけでなく、大豆やひじきといったカルシウムの多い食品をとることができます。

### ★切干大根のみそ汁 (6日)

シャキシャキとした歯ごたえの切干大根の入ったみそ汁。

### ★肉豆腐 (7日)

豆腐にはカルシウムがたっぷりです。

### ★茎わかめのきんぴら (7日)

かむと、コリコリとしてとてもおいしいです。

### ★小アジのカレー揚げ (8日)

骨ごとよくかんで食べよう！

### ★ひじきの炒り煮 (8日)

ひじきなどの海藻類にもカルシウムがたっぷり含まれています。

### ★麦ごはん (9日)

### ★鶏肉の香草焼き (9日)

大き目の鶏肉をしっかりとかんで食べましょう。

6月

6月は昔のよび方で「<sup>みなづき</sup>水無月」といいます。昔の暦での6月は、今の7月ごろでした。ですから梅雨も終わり暑さが厳しく文字通り水も枯れるという意味です。

他には <sup>みづき</sup>水月、<sup>すずくれづき</sup>涼暮月、<sup>かぜまちづき</sup>風待月、<sup>でみのほづき</sup>蟬羽月、<sup>とこなつづき</sup>常夏月などの呼び方があります。英語では JUNE です。

## もぐもぐかりかり丼 (2日)

歯と口の健康週間のメニューではありませんが、これも名前の通りよくかむ料理です。油で揚げた大豆、じゃがいも、ごぼうなどの具をごはんのにのせて、よくかんで食べましょう。

新メニュー

## 高野豆腐と野菜のスープ

高野豆腐がスープに?!  
意外においしいのです。

## 入梅 (11日)

6月11日頃に「入梅」という日があり、梅雨の季節に入る日のことです。

この頃、梅酒や梅干しを作るための青梅もお店に並びますね。

6月10日の給食には「入梅」にちなんで「梅ちりごはん」を出します。

## ★切干大根のソテー

和食のイメージの強い切干大根ですが、洋風の味付のソテーにもよく合います。

## ★梅ちりごはん

魚を丸ごと食べるちりめんじゃこはカルシウムもたっぷり。  
しかもよくかむごはんです。