６月の予定献立表

2019年 6月

熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
3 月	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め バンサンスー	牛乳,豚肉,厚揚げ,みそ,ハム	米,油,砂糖,ごま油,かたくり粉, はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,キャベツ,きゅうり	597 kcal 21.7 g 18.5 g 356 mg
4 火	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮 くだもの（パイン缶）	牛乳,豚肉,いか,うずら卵,大豆, しらす干し	米,油,かたくり粉,ごま油,油, 砂糖,ごま	しょうが,にんじん,たけのこ, 玉ねぎ,キャベツ、パイン缶	647 kcal 28.9 g 21.1 g 341 mg
5 水	ごはん	○	ヘルシーハンバーグ アスパラとコーンのソテー 大根のみそ汁	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐, たまご,チーズ,ベーコン, 油揚げ,みそ	米,パン粉,油	玉ねぎ,アスパラガス,コーン, だいこん,ねぎ	649 kcal 26.3 g 22.7 g 392 mg
10 月	ごはん	○	豚じゃが 大根サラダ	牛乳,豚肉,竹輪	米,じゃがいも,砂糖,油, マヨネーズ,ごま	にんじん,玉ねぎ,だいこん, きゅうり	620 kcal 19.3 g 18.0 g 281 mg
11 火	うめかつおごはん	○	いり卵の花 ごま酢あえ	牛乳,かつお節,鶏ひき肉,油揚げ, おから,たまご	水,油,こんにゃく,砂糖,ごま,ごま油	梅干し,にんじん,玉ねぎ,ねぎ, キャベツ,きゅうり,コーン	571 kcal 22.0 g 16.0 g 332 mg
12 水	ごはん	○	ペンネのトマトソース 和風サラダ	牛乳,豚ひき肉,しらす干し,わかめ	米,ペンネ,油,砂糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,セロリー, トマト,レタス,きゅうり, にんじん	600 kcal 20.3 g 15.4 g 289 mg
13 木	ごはん	○	さばのおろし煮 豆腐スープ くだもの（スイカ）	牛乳,さば,豚肉,豆腐	米,かたくり粉,油,砂糖	だいこん,ねぎ,にんじん, キャベツ、スイカ	662 kcal 27.8 g 22.8 g 284 mg
14 金	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き ひじきの炒め煮	牛乳,いか,豚肉,たまご,かつお節, あおのり,鶏肉,ひじき,厚揚げ	米,薄力粉,油,砂糖,こんにゃく	キャベツ,にんじん,たけのこ, さやいんげん	611 kcal 25.3 g 18.4 g 380 mg
17 月	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとツナの酢の物 昆布入り手作りふりかけ	牛乳,鶏ひき肉,厚揚げ,ツナ, しらす干し,かつお節,塩昆布	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま	にんじん,きゅうり,キャベツ	599 kcal 23.9 g 16.5 g 364 mg
18 火	こぎつねごはん	○	ごまマヨネーズあえ かき玉汁	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,竹輪, 豆腐,たまご	水,油,砂糖,マヨネーズ,ごま, かたくり粉	にんじん,しょうが,キャベツ, きゅうり,えのきたけ,ねぎ	652 kcal 25.3 g 25.8 g 342 mg
19 水	カレーライス	○	フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳,豚肉,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター, 薄力粉	にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん, パイン,もも,みかん,りんご,福神漬	665 kcal 21.4 g 18.2 g 301 mg
20 木	ごはん	○	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜炒め	牛乳,厚揚げ,鶏ひき肉,豚肉	米,砂糖,かたくり粉,油	しょうが,にんじん,ピーマン, もやし,玉ねぎ,キャベツ	625 kcal 27.7 g 20.4 g 431 mg
21 金	ごはん	○	五目きんぴら ツナポテトサラダ	牛乳,鶏肉,平天,ツナ	米,こんにゃく,油,砂糖,ごま, じゃがいも,マヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり	587 kcal 17.6 g 17.8 g 293 mg
24 月	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ煮 焼肉サラダ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご,牛肉	米,じゃがいも,砂糖,油,ごま, こんにゃく,ごま油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ, にんにく,しょうが,もやし, きゅうり	611 kcal 25.3 g 19.1 g 334 mg
25 火	ごはん	○	焼きししゃも 三色おひたし 切り干し大根の煮物	牛乳,ししゃも,かつお節,竹輪, 油揚げ	米,ごま,砂糖,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん, 切干しだいこん	602 kcal 30.2 g 15.4 g 548 mg
26 水	カレーピラフ	○	青のりﾎﾟﾃﾄﾋﾞｰﾝｽﾞ くだもの（スイカ）	牛乳,鶏肉,大豆,あおのり	水,油,バター, かたくり粉,じゃがいも,油	にんじん,コーン,玉ねぎ,パセリ, スイカ	594 kcal 19.6 g 18.8 g 267 mg
27 木	ごはん	○	なすのミートグラタン ハムサラダ	牛乳,豚ひき肉,チーズ,ハム	米,油,砂糖,バター	なす,セロリー,にんにく,玉ねぎ, トマト,キャベツ,きゅうり, にんじん	618 kcal 21.6 g 22.6 g 369 mg
28 金	ごはん	○	チンジャオロース コーンサラダ ゼリー	牛乳,豚肉,ハム	米,油,砂糖,かたくり粉,マヨネーズ	しょうが,たけのこ,ピーマン, にんじん,キャベツ,コーン, きゅうり	575 kcal 20.4 g 20.3 g 263 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

よくかんで食べていますか？

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回ぐらいかんでいますか？よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量で満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。ひと口30回を意識して食べてみましょう。