［ ６ 月 献 立 表 ］

木本中学校

日	主食	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 ｶﾙｼｳﾑ
３月	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め ばんさんす ヨーグルト	豚肉　みそ ロースハム ヨーグルト	米　ごま油 サラダ油　片栗粉 三温糖	キャベツ　にんにく ピーマン　人参　玉葱 きゅうり　しょうが	732 kcal 21.6 g 191 mg
４火	ごはん	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉　ツナ ベーコン 大豆	米　三温糖 サラダ油　マヨネーズ じゃがいも　マカロニ	キャベツ　トマト 玉葱　人参 きゅうり	761 kcal 20.5 g 67 mg
５水	ごはん	ごまみそハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 枝豆	合いびきミンチ 牛乳　油揚げ みそ　豆腐	米　三温糖 パン粉 サラダ油　いりごま	人参　玉葱 枝豆 だいこん	790 kcal 29.7 g 199 mg
６木	こぎつねごはん	春野菜の炒め物 キャベツスープ	鶏肉　豚肉 油揚げ	米　ごま油 サラダ油 三温糖	チンゲン菜　人参　玉葱 キャベツ　ピーマン アスパラガス　しょうが	714 kcal 20.5 g 120 mg
７金	ごはん	お好み焼き風卵焼き ひじきの炒め煮	いか　青のり 豚肉　ひじき 卵　鶏肉　厚揚げ	米　小麦粉 三温糖　サラダ油 つきこんにゃく	人参　さやいんげん キャベツ たけのこ	713 kcal 26.5 g 194 mg
10月	ごはん	肉じゃが 大根サラダ	牛肉 ちくわ	米　サラダ油 じゃがいも　マヨネーズ 三温糖	人参　玉葱 きゅうり だいこん	811 kcal 17.5 g 52 mg
11火	チキンライス	ワンタンスープ 春雨のゴマ酢和え	鶏肉 豚肉 ツナ	米　サラダ油 バター　いりごま 三温糖	しょうが　玉葱　ねぎ ピーマン　人参 キャベツ　きゅうり	696 kcal 20.4 g 108 mg
12水	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこのあげに	豚肉　大豆 いか　しらす うずら卵	米　片栗粉 サラダ油　大豆油 三温糖　ごま油	たけのこ　人参 キャベツ 玉葱	714 kcal 23.8 g 105 mg
13木	ごはん	サバのおろし煮 豆腐のスープ	さば 豆腐 豚肉	米　大豆油 片栗粉 三温糖	だいこん　ねぎ キャベツ 人参	735 kcal 25.4 g 67 mg
14金	ごはん	ペンネのトマトソース 和風サラダ	豚ミンチ しらす ワカメ	米　サラダ油 ペンネ　ごま油 三温糖	にんにく　セロリー キャベツ　トマト きゅうり　人参	705 kcal 21.0 g 94 mg
17月	ビビンバ	具たくさんみそしる	牛肉　油揚げ 卵　みそ 豆腐	米　三温糖 いりごま　じゃがいも	ほうれんそう　玉葱 にんにく　ねぎ 人参　だいこん	815 kcal 21.6 g 140 mg
18火	ドライカレー	青のりポテトビーンズ ヨーグルト	大豆　ヨーグルト 豚ミンチ 青のり	米　じゃがいも サラダ油　片栗粉 バター　大豆油	玉葱 にんにく ピーマン	791 kcal 24.6 g 176 mg
19水	ごはん	アジの開きフライ マカロニサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁	アジ　油揚げ ロースハム　みそ 豆腐	米　マヨネーズ 大豆油 マカロニ	人参　ねぎ キャベツ　玉葱 きゅうり	731 kcal 31.6 g 134 mg
20木	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ 豚肉と野菜の炒め物	厚揚げ 鶏ミンチ 豚肉	米　サラダ油 三温糖　ごま油 片栗粉	しょうが　ピーマン キャベツ　玉葱 チンゲン菜　人参	702 kcal 21.8 g 266 mg
21金	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ゆでキャベツとツナのサラダ	油揚げ　豚肉 鶏肉　ツナ 花かつお	米　三温糖 サラダ油　いりごま じゃがいも	切り干し大根 人参　キャベツ しょうが	741 kcal 27.5 g 137 mg
24月	ごはん	チンジャオロース 野菜サラダ	豚肉 ロースハム	米　マヨネーズ サラダ油　片栗粉 三温糖	ピーマン　人参 しょうが　キャベツ たけのこ　きゅうり	734 kcal 16.6 g 41 mg
25火	ごはん	じゃがいもと厚揚げのそぼろに きゅうりとツナの酢の物 手作りふりかけ	豚ミンチ　しらす 厚揚げ　花かつお ツナ　塩昆布	米　三温糖 じゃがいも　いりごま サラダ油	きゅうり キャベツ 人参	705 kcal 23.6 g 194 mg
26・27日は期末テストのため給食はありません						
28金	カレーライス	フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	豚肉 ヨーグルト	米　じゃがいも バター　サラダ油 小麦粉	にんにく　セロリ　桃 玉葱　人参　りんご みかん　福神漬け	801 kcal 15.7 g 112 mg

よくかんで食べていますか？

6月４～１０日は「歯と口の健康習慣」です。
皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに
何回ぐらい噛んでいますか？よく噛んで食べると、だ液が多く出て、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、
食べす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。