

# 6月の給食献立表

平成23年5月30日  
相模原市立谷口小学校

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で補いたい食品	こんだて メ モ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる				
1 水	★ ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん こまつな ニラ たけのこ ながねぎ しいたけ もやし	642.0 19.5	26.6 2.0	さかな	かむかむライス(3日)は茹でた大豆とひじき、ホールコーンを醤油、砂糖、みりん、酒で煮た具を炊き込んだごはんに掲げたカシューナッツを混ぜてつくりまです。やわらかいごはんでも、大豆やカシューナッツが入ることで、よくかんで食べることになります。  メキシカンライス(15日)はトマトを炊き込んだごはんです。  給食では、食中毒予防のため、野菜もすべて加熱します。フレンチサラダ(16日)の野菜も茹でて使います。
2 木	くろパン 牛乳	ポークビーンズ パリパリサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	パン じゃがいも ワンタンの皮 あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	682.0 21.6	24.5 3.0	果物	
3 金	かむかむ ライス 牛乳	ほっけのたつたあげ もやしスープ キウイフルーツ	牛乳 ぶたにく ほっけ(魚) だいず ひじき	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう カシューナッツ	にんじん ニラ コーン もやし ながねぎ たけのこ しいたけ キウイフルーツ	676.0 24.7	27.1 2.6	いも類	
8 水	★ ごはん 牛乳	ぶたキムチ とうもろこしスープ みしょうかん	牛乳 ぶたにく とりにつく たまご	ごはん でんぷん あぶら ごま	ニラ にんじん ながねぎ はくさい コーン たまねぎ もやし 白菜 みしょうかん	624.0 16.0	24.8 2.4	豆類	
9 木	サンマーメン 牛乳	じゃがいもの ごまフライ キウイフルーツ ハニーピーナッツ	牛乳 ぶたにく 脱脂粉乳	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも こむぎこ パン粉 あぶら ごま ハニーピーナッツ	にんじん ビーマン もやし キャベツ しいたけ キウイフルーツ	683.0 31.0	23.2 2.4	海藻類	
10 金	うめちり ごはん 牛乳	いとよりのからあげ どさんこじる	牛乳 いとより(魚) ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ のり わかめ	こめ こむぎこ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら バター	にんじん こまつな かんそううめ ながねぎ コーン	636.0 18.4	25.6 2.3	果物	
13 月	ソフト フランスパン 牛乳	ビーンズカレーシチュー さやいんげんとベーコンのテー メロン	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン 脱脂粉乳	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら マガリン	にんじん たまねぎ さやいんげん グリーンピース メロン	690.0 24.3	25.4 2.7	さかな	
14 火	★ ごはん 牛乳	あかうおのなんばんづけ みそしる れいとうもも	牛乳 みそ あかうお(魚) わかめ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも	さやえんどう ながねぎ たまねぎ れいとうもも	678.0 17.5	24.5 2.5	たまご	
15 水	メキシカン ライス みかん ジュース	ひよこまめのスープ ホキのマリネ ヨーグルト	ベーコン ひよこまめ とりにつく ホキ(魚) ヨーグルト	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	にんじん トマト こまつな あかビーマン たまねぎ コーン グリンピース きゅうり みかんジュース	667.0 16.0	24.6 3.1	牛乳	
16 木	アーモンド あげパン 牛乳	ようふうかきたまじる フレンチサラダ かたぬきチーズ	牛乳 たまご ベーコン ハム かたぬきチーズ	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら 粉末アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり	715.0 34.8	25.5 3.4	豆類	
17 金	ごもくごはん 牛乳	じゃがみそ すましじる	牛乳 とりにつく あぶらあげ みそ うずらたまご とうふ	こめ じゃがいも あぶら さとう むぎ 粉末アーモンド	にんじん こまつな しいたけ ごぼう グリーンピース エキタカ	649.0 21.0	24.4 2.6	海藻類	

献立紹介		じゃがみそ		作り方
材料名	1人分(g)	4人分(g)		
じゃがいも	100	400	① じゃがいもは大きめの角切りにし、蒸す。 ② ①を油で揚げる。 ③ 白みそ、さとう、みりん、水を煮立て②を混ぜ、煎ったアーモンドをふる。	
揚げ油	適量	適量		
粉末アーモンド	3	12		
白みそ	2.5	10		
さとう	1.5	小さじ2		
みりん	1.5	小さじ1		
水	3	大さじ1		

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー	たんぱく質	家庭で補いた食品	こんだて メモ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	脂質	食塩相当量		
20	★ ごはん	すぶた	牛乳 ぶたにく	ごはん でんぷん	にんじん ビーマン	636.0	27.2	果物	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
月	牛乳	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	さとう あぶら	こまつな たけのこ たまねぎ しいたけ	17.7	2.1		
21	ロールパン	きゅうりとまぐろのいためもの	牛乳 まぐろ(魚)	パン でんぷん	にんじん きゅうり トマト	709.0	26.8	海藻類	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
火	牛乳	ミネストローネスープ メロン	ベーコン	じゃがいも マカロニ あぶら	パセリ ながねぎ たまねぎ セロリー ズッキーニ メロン	28.6	3.5		
22	ビビンバ (かんこくのり)	チンゲンサイスープ	牛乳 きゅうりにく	こめ むぎ	にんじん こまつな みかん	605.0	24.6	豆類	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
水	牛乳	あんにんどうふ	とりにく たまご かんこくのり	さとう でんぷん あぶら ごま	チンゲンサイ しいたけ だいずもやし たけのこ まくらげ パイン りんご	16.8	1.8		
23	コッペパン	なすとトマトのスパゲティ	牛乳 ぶたにく	パン あぶら	トマト パセリ	622.0	24.4	さかな	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
木	牛乳	えだまめ りんごジャム	ベーコン 粉チーズ	スパゲティ りんごジャム	たまねぎ なす えだまめ	20.7	2.5		
24	★ ごはん	にくじゃがのカレーに	牛乳 ぶたにく	ごはん	にんじん たまねぎ	729.0	25.9	果物	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
金	牛乳	ししゃものからあげ ズッキーニのいためもの	ししゃも(魚) かつおぶし ベーコン	じゃがいも さとう あぶら	グリーンピース しいたけ ズッキーニ	23.2	2.0		
27	チーズパン	しせんで豆腐	牛乳 とうふ	パン さとう	にんじん たまねぎ	657.0	32.1	海藻類	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
月	牛乳	とうもろこし メロン	ぶたにく みそ	でんぷん あぶら	チンゲンサイ とうもろこし メロン	24.2	2.5		
28	むぎいり ごはん	だいずとまぐろの	牛乳 まぐろ(魚)	こめ でんぷん	にんじん こまつな	625.0	28.4	いも類	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
火	牛乳	あまからあえ ごもくスープ のりつくだに	だいず とりにく のりつくだに	むぎ さとう はるさめ あぶら ごま	もやし たけのこ しいたけ	15.9	1.9		
29	ぶどうパン	コーンとぶたにくの	牛乳 ぶたにく	パン じゃがいも	にんじん コーン たまねぎ	700.0	25.6	豆類	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
水	牛乳	いために もやしのソテー キウイフルーツ		さとう でんぷん あぶら	グリーンピース しいたけ もやし キャベツ キウイフルーツ	19.8	2.6		
30	★ ごはん	きんめだいのピリからに	牛乳 とりにく	ごはん さとう	にんじん こまつな	640.0	29.7	海藻類	鮪ときゅうりの炒め物(21日)は塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げた鮪とさつと茹でたきゅうりをみじん切りのにんにく、長葱と炒め、醤油、酒で味付けしたたれで混ぜたものです。
木	牛乳	むらくもじる れいとうみかん	たまご とうふ きんめだい(魚)	でんぷん あぶら	れいとうみかん	16.9	1.9		

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。  
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーは Kcal、  
 たんぱく質、脂質、食塩相当量はgです。  
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均  
 エネルギー 663.0Kcal  
 たんぱく質 26.3g  
 脂質 21.4g  
 食塩相当量 2.5g

## よくかむことの効果

<p>消化を助ける</p> <p>よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれる)とよく混ざって胃に送られます。</p>	<p>肥満を予防する</p> <p>よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感を感じるため食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳の働きを活発にする</p> <p>あごの筋肉を動かすことで、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になるといわれています。</p>	<p>むし歯を予防する</p> <p>だ液には食べかすをとったりするなど口の中を掃除する働きがあります。よくかむことで、だ液が多くでます。</p>



◆注意 食中毒が増える季節です。◆  
 予防のポイントは細菌をつけない、ふやさない、やっつけるです。

○つけない! →まず手洗い  
 石けんできちんと手を洗うことが大切です。  
 調理器具も清潔にしましょう。

○ふやさない! →すぐ冷蔵庫へ  
 食品を購入した後はすぐに、冷蔵庫(冷凍庫)にしまいましょう。

○やっつける! →十分に加熱を  
 細菌性食中毒の多くは加熱をしつかりすれば防ぐことができます。



