

給食だより



平成27年 6月
佐呂間町学校給食センター
TEL 5-2555

よ〜く噛んで食事をしよう!

私たち現代の日本人は、昔の人に比べて、食事のときに食べものを噛む回数がどんどん少なくなっていると言われています。それは、あまり噛まなくても食べられるやわらかい食べものが増えているからです。そのぶん、私たちはたくさん噛むことを意識しなくて食べなくてはいけません。

よく噛むとこんなにいいとがあります

- ひ** 肥満予防
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を防ぐ
- が** ガンの予防
- いー** 胃腸の働きを促進
- ぜ** 全身の体力向上

わかりやすい標語は…
『ひみこの歯がいーぜ!』



弥生時代の人は、現代の人に比べて

噛む回数が6倍もあったそう。

卑弥呼(邪馬台国の女王)も

きつとしっかり噛んで食べていた

ことでしょう! 私たちも今日

から噛むことを心がけましょう!

6月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(月)	ごはん			ごはん	
⑩佐中	ローペンタン	ぶたにく	はくさい、にんじん、たけのこなど		ローペンタンは中華風の
	さんましょうがに	さんま	しょうが		スープで、豚肉には、片栗
	かいそうサラダ (943/658)	わかめ、きくらげなど	キャベツ、にんじん、きゅうり	ごま	粉でとろみをつけていま
2(火)	スパゲッティミートソース	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	スパゲッティ	あまなつ
⑩佐中	スパイシーポテト			サラダ油	甘夏は3~6月が旬の果物
	あまなつゼリー (700/913)		あまなつ		です。
3(水)	チキンカレー	とりにく	たまねぎ、にんじん	ごはん、じゃがいも	
	だいこんサラダ	くきわかめ	だいこん、きゅうり、にんじん	ごま	カレーの日のごはんは、普
	ももかん (752/980)		もも		通の日の1.2倍の量です。
4(木)	ソフトパン (688/886)			ソフトパン	
	アスパラクリームに	えび、ベーコンなど	アスパラ、たまねぎ、にんじんなど	マカロニ	いま、しゅん
	とりにくのトマトソースに		たまねぎ		今が旬のアスパラは、1日
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、コーン、にんじん		やく
5(金)	ごはん			ごはん	
	みそしる	とうふ	ぶなしめじ、ねぎ		ごまにはビタミンEという
	さばのたつたあげ	さば		サラダ油	えいよう ほうふ
	ごまあえ (644/781)		ほうれんそう、にんじん、もやし	ごま	栄養が豊富です。若さを保
8(月)	コーンピラフ	とりにく	コーン、たまねぎ、グリーンピース	ごはん	
⑩佐小	あさりのスープ (571/734)	あさり	ねぎ		ブロッコリーは、ほっかいどう
	ブロッコリーのツナあえ	ツナ	ブロッコリー	ごま	しょうが ぜんこく
9(火)	かしわうどん	とりにく	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	うどん	取獲量 全国1位です。
	バンサンスー	はるさめ、ハム	きゅうり、にんじん、もやし	ごま	
	バナナケーキ (673/771)	たまご、牛にゅうなど	バナナ	はくりきこ	バナナケーキは給食セン
10(水)	ごはん			ごはん	
	みそしる	ぶのり	ねぎ	じゃがいも	ターで手づくりします。
	ほたてしゅうまい	たら、ほたて、たまご	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	すぶた (644/837)	ぶたにく	たまねぎ、たけのこ、ピーマンなど		すぶた ちゅうごくりょうり

6月のこんだて (牛乳は毎日つきます)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
11(木)	ピタパン			ピタパン	ピタパンは、ポケットのよ うな形です。中におかずを はさめて食べます。
	コーンスープ	牛にゅう、とうにゅう	コーン		
	ポテトサラダ	とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり	ごま	
	やきそば (601/768)	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、もやしなど	ちゅうかめん	
12(金)	ごはん			ごはん	もやしは、ビタミンや食物 繊維が豊富です。
	みそしる	あぶらあげ	だいこん、しめじ		
	ハンバーグ (641/828)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
	もやしのごまサラダ		もやし、ほうれんそう、コーンなど	ごま	
15(月)	ごはん			ごはん	にんじんは油を使って調理 すると、栄養が吸収されや すくなります。
休 浜保	たまごスープ	たまご、とりにく	たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ		
休 浜小	さばのみそに (643/861)	さば			
	にんじんとツナのきんぴら	ツナ	にんじん、ごねぎ	しらたき	
16(火)	クリームスパゲッティ	とりにく、牛にゅう	たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ	スパゲッティ	しろはなまめは、名前通り白い花 を咲かせます。
	しろはなまめコロック	しろはなまめ		じゃがいも、サラダ油など	
	キャベツのサラダ(792/1043)	かにかまぼこ	キャベツ、コーン		
17(水)	にくいためどん	ぶたにく	にんじん、もやし、メンマ、玉ねぎなど	ごはん	こまつな 小松菜はカルシウムが豊富 な野菜です。
	おひたし	あぶらあげ、かつおぶし	こまつな、はくさい		
	オレンジ (655/855)		オレンジ		
18(木)	ナン			ナン	ドライカレーには 6種類 のスパイスを使用していま す。
	ドライカレー (569/755)	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん		
	ブロッコリーのごまマヨあえ		ブロッコリー	マヨネーズ	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん、もも、パイナップル		
19(金)	ごはん			ごはん	きりぼしだいこん、たいよう 切干大根は、大根を太陽に あてて乾燥させて作りま す。
休 若保	みそしる	とうふ	なめこ、ねぎ		
	メンチカツ (691/907)	ぶたにく	たまねぎ	サラダ油、パンこ	
	きりぼしだいこんのもの	ひじき、油あげ	きりぼしだいこん、にんじん、いんげん		
22(月)	ごはん				なすは暖かい地域で多く生 産されます。高知県などが 有名です。
	ちゅうかスープ	とうふ	にんじん、ねぎ、たまねぎ		
	やさいはるまき	ひじき、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん	サラダ油、はるまきの皮	
	マーボーなす (648/811)	ぶたにく	なす、たまねぎ、ねぎ		
23(火)	ながさきちゃんぽん	いか、ほたて など	キャベツ、もやし、たまねぎなど	ちゅうかめん	いまがわき、ほっかいどう 今川焼は、北海道でいう 『おやき』のことです。
休 若保	ちゅうかあえ		はくさい、にんじん	ごま油	
	いまがわやき (654/772)	あすき、たまご		はくりきこ、さとう	
24(水)	ごはん			ごはん	豚肉は疲れをとるビタミン Bがたくさん入っています。
休 浜保	みそしる (703/873)	とうふ	えのきたけ、ねぎ		
	さかなのなんばんづけ	クロメバル	ねぎ	サラダ油	
	ぶたにくとごぼうのみそいため	ぶたにく	ごぼう、にんじん、たけのこ	しらたき	
25(木)	コッペパン			コッペパン	じゃがいもの器に入ったグ ラタンなので、器ごと食べ ることができます。
休 佐小5年	ころころスープ (632/774)	ベーコン、マカロニ	たまねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも	
	ポテトカップグラタン	牛にゅう、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ	じゃがいも	
	チキンマリネサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま	
	ブルーベリージャム		ブルーベリー		
26(金)	ふかがわめし	あさり	ごぼう、にんじん	ごはん	ふかがわ 深川めしとは、とうきょう 東京の深川 というあさがりがよく採れる 地域の名前がついたごはん です。
休 佐小5年	すましじる	とうふ	ねぎ、えのきたけ、にんじん		
	とりにくとねぎのやきとりふう	とりにく	ねぎ		
	おほかあえ (704/932)	かつおぶし	もやし、にんじん		
29(月)	スープカレー	とりにく	かぼちゃ、ブロッコリー、しめじなど	ごはん、じゃがいも	スープカレーは札幌市発祥 の料理です。
	マカロニサラダ		たまねぎ、きゅうり、コーンなど	マカロニ、マヨネーズ	
	あじさいゼリー (786/1051)		ぶどう		
30(火)	きつねうどん	油あげ、とりにく	ねぎ、にんじん、ほうれんそうなど	うどん	『きつね』とは油揚げのこ とです。
	ちくわのいしがきあげ	ちくわ、たまご		サラダ油、ごま	
	ミニトマト (606/703)		ミニトマト		

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

