

6月 献立予定表

最上町給食センター

今月の目標



○よくかんで食べよう

○手をきれいに洗おう

赤

からだ 体をつくるもとになる

黄

ねつ ちから 熱や力のもとになる

緑

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える

月	火	水	木	金
3 ごはん とり 鶏のみそにんにく ^や 焼き わふう 和風サラダ はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん ししゃもフライ 茎わかめ炒め みず汁 ゼリー 牛乳 はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間	5 バターパン スペイン風オムレツ コールスローサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	6 豚丼 大豆と小魚のかりかり揚げ 油揚げのみそ汁 牛乳	7 ごはん あじ ^{いそべ} 磯辺フライ こうやどうふ ^{にも} 高野豆腐の煮物 もずくのすまし汁 ^{じる} ぎゅうにゅう 牛乳
赤 とり ^{にく} みそ ちくわ かつおぶし ^{ベーコン} ぎゅうにゅう	こもちししゃも ^く きわかめ さつまあげ ^{あつ} あつあげ ^{ぶた} ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ハム たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく ^{だい} ず にぼし あぶらあげ ^{みそ} ぎゅうにゅう	あじ ^{こう} やどうふ ^{ぶた} ぶたにく もずく ^あ おのり ^{ぎゅう} にゅう
黄 ごはん さとう あぶら ごま はるさめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	バターパン マヨネーズ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	ごはん あぶら さとう ぶ
緑 にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな にら しいたけ	こんにゃく にんじん ごぼう むきまめ みず	キャベツ アスパラガス パセリ にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ	たまねぎ しょうが にんにく むきまめ こまつな えのきたけ	にんじん ごぼう むきまめ こんにゃく ねぎ
小学校 654 ｷｶﾘ- 中学校 783 ｷｶﾘ-	小学校 716 ｷｶﾘ- 中学校 853 ｷｶﾘ-	小学校 685 ｷｶﾘ- 中学校 784 ｷｶﾘ-	小学校 665 ｷｶﾘ- 中学校 812 ｷｶﾘ-	小学校 625 ｷｶﾘ- 中学校 752 ｷｶﾘ-
10 ごはん さけ ^し おや 鮭の塩焼き すき ^{こん} 昆布炒め みそけんちん汁 ^{じる} ぎゅうにゅう 牛乳	11 ごはん すぶた 酢豚 しお 塩こんぶあえ えのきのみそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう 牛乳	12 しょく 食パン ラフランスジャム いか ^か クリスピー かいそう 海藻サラダ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	13 キムチごはん シューマイ チョレギサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう 牛乳	14 チキンカレーライス ツナサラダ プリン ^{たまご} (卵なし) ぎゅうにゅう 牛乳
赤 さけ さつまあげ あぶらあげ あつあげ ^{みそ} ぎゅうにゅう	ぶたにく ^{こう} やどうふ ^{ちく} わ こんぶ ^{あつ} あげ ^{みそ} ぎゅうにゅう	いか ^か まほこ ^{ベー} コン かいそう ^{ぎゅう} にゅう	ぶたにく ^{のり} あつあげ みそ ^{ぎゅう} にゅう	とり ^{にく} ツナ ^{ぎゅう} にゅう
黄 ごはん あぶら さとう さといも	ごはん かたくりこ あぶら さとう	パン さとう あぶら	ごはん さとう あぶら ぶ	ごはん あぶら じゃがいも
緑 だいこん にんじん むきまめ こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ	たけのこ しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	もやし ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし	にんじん はくさい しょうが きゅうり キャベツ もやし にんにく こまつな	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ブロッコリー
小学校 602 ｷｶﾘ- 中学校 717 ｷｶﾘ-	小学校 683 ｷｶﾘ- 中学校 832 ｷｶﾘ-	小学校 607 ｷｶﾘ- 中学校 709 ｷｶﾘ-	小学校 642 ｷｶﾘ- 中学校 799 ｷｶﾘ-	小学校 725 ｷｶﾘ- 中学校 876 ｷｶﾘ-

※ 都合により、献立（食材）を変更する場合があります。ご了承くださいませようお願いします。

<歯と口の健康週間>

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つためには、よくかむことが大切です。よくかむとだ液がたくさん出て、口の中に残っている食べかすを落としたり、酸性になった口の中をもとの状態にもどしたりして、むし歯予防の働きをします。よくかんで食べるためには・・・「かみごたえのある食べものを選んで食べよう！」



6月 献立予定表



最上町給食センター

赤 からだ 体をつくるもとになる

黄 ねつ ちから 熱や力のもとになる

緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える

月	火	水	木	金
17 中なし ごはん ぎょうざ 最上牛のプルコギ 里いものみそ汁 牛乳	18 ごはん いわし梅じょうゆ煮 じゃがいもの金平 すまし汁 冷凍アップル 牛乳	19 冷やしわかめうどん 小さな黒パン 鶏の天ぷら アスパラのツナマヨあえ 牛乳	20 山菜丼 米粉めんサラダ わかめスープ 牛乳	21 ごはん 鶏肉と高野豆腐の チリソース煮 ワンタンスープ ベビーパイン 牛乳
赤 ぎゅうにく あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	いわし ベーコン なたと ぎゅうにゅう	わかめ とりにく かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	とりにく こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう
黄 ごはん あぶら ごま さとう さといも	ごはん あぶら じゃがいも ごま ぶ	うどん くるパン あぶら マヨネーズ	ごはん あぶら さとう こめこめん	ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン
緑 たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ	にんじん ピーマン こんにゃく こまつな しめじ ねぎ りんご	きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス たまねぎ	みず わらび たまねぎ ねぎ にんじん むきまめ キャベツ ブロッコリー しいたけ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ パイン
小学校 604 ｷｯｶﾘ- 中学校 716 ｷｯｶﾘ-	小学校 612 ｷｯｶﾘ- 中学校 711 ｷｯｶﾘ-	小学校 629 ｷｯｶﾘ- 中学校 749 ｷｯｶﾘ-	小学校 648 ｷｯｶﾘ- 中学校 791 ｷｯｶﾘ-	小学校 643 ｷｯｶﾘ- 中学校 777 ｷｯｶﾘ-
24 台湾交流給食 (大堀小)・中なし ごはん いわなのから揚げ アスパラ入りおひたし にらのみそ汁 牛乳	25 ごはん 鶏の照焼き 野菜炒め 真ダイつみれのスープ 牛乳	26 米粉食パン チョコクリーム ウインナー フレンチサラダ ABCスープ 牛乳	27 ごはん かぼちゃの香味揚げ アスパラの浅漬け ほうれん草のみそ汁 牛乳	28 ドライカレー チキンサラダ レモンヨーグルト 牛乳
赤 いわな かまぼこ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ハム たい ぎゅうにゅう	ウインナー いか ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく こうやどうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす とりささみ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう
黄 ごはん こむぎこ さとう	ごはん さとう あぶら	パン さとう マカロニ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう	
緑 キャベツ もやし アスパラガス にんじん しめじ にら	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが しいたけ こまつな ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモン にんにく トマト マッシュルーム ブロッコリー	かぼちゃ しょうが にんじん ブロッコリー アスパラガス ほうれん草 たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム ピーマン にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり
小学校 632 ｷｯｶﾘ- 中学校 726 ｷｯｶﾘ-	小学校 657 ｷｯｶﾘ- 中学校 809 ｷｯｶﾘ-	小学校 703 ｷｯｶﾘ- 中学校 849 ｷｯｶﾘ-	小学校 665 ｷｯｶﾘ- 中学校 797 ｷｯｶﾘ-	小学校 677 ｷｯｶﾘ- 中学校 807 ｷｯｶﾘ-



よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。