

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 加ゆム・ビタミ	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
16日 (水)	米粉入りパン	いかのハーブ焼き	糸寒天のサラダ	牛乳	米粉入りパン、いかのハーブ焼き(いか、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油)、糸寒天のサラダ(糸寒天、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、減塩和風ドレッシング(混ぜます))、チンゲン菜のスープ(チンゲン菜、干しいたけ、にんじん、ローズハム、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、うすくちしょうゆ)、ヨーグルト(中学校)	小	509/2.7
			チンゲン菜のスープ	ヨーグルト(中学校)		中	704/3.5
17日 (木)	チキンカレーライス	＜地産地消料理＞ こあゆのから揚げ(2尾.3尾)	ブロッコリーとコーンのサラダ(エッグケアドレッシング)	牛乳	チキンカレーライス(精白米、麦、鶏肉、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ぶなしめじ、にんにく、トマト、米粉カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、白こしょう、塩、カレー粉、米油)、こあゆのから揚げ(こあゆのから揚げ、米油)、ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー、ホールコーン、エッグケアドレッシング(別))、牛乳	小	705/2.6
						中	832/3.1
18日 (金)	麦ごはん	＜地産地消料理＞ 柿入りポークチーズミルフィーユカツ	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、柿入りポークチーズミルフィーユカツ(柿入りチーズサンドポークフライ、米油)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、和風だし)、じゃがいものみそ汁(たまねぎ、じゃがいも、カットわかめ、油あげ、白みそ、むろあじ節)、オレンジ、牛乳	小	726/2.2
			じゃがいものみそ汁	オレンジ		中	875/2.6
21日 (月)	肉みそかけ(ソフト麺)	蒸しポークしゅうまい(2こ)	大根サラダ(青じそドレッシング)	牛乳	ソフト麺、肉みそかけ(豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、米油、豆みそ、脱脂粉乳、三温糖、和風だし、かたくり粉)、蒸しポークしゅうまい、大根サラダ(だいこん、きゅうり、カットわかめ、青じそドレッシング(別))、牛乳	小	670/2.8
						中	885/3.4
22日 (火)	ゆかりごはん	＜和歌山県の食事＞ まぐろのたつた揚げ	高野豆腐の煮物	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、まぐろのたつた揚げ(まぐろ、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、かたくり粉、米油)、高野豆腐の煮物(高野豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、米油)、豚汁(里芋、にんじん、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、むろあじ節、ミックスみそ)、青梅ゼリー、牛乳	小	686/2.9
			豚汁	青梅ゼリー		中	813/3.3
23日 (水)	黒食パン	手作りオムレツ	もやしのソテー	牛乳	黒食パン、手作りオムレツ(液卵、ローズハム、サイコロポテト、たまねぎソテー、プロセスチーズ、乾燥パセリ、牛乳、クリーム、塩、白こしょう)、もやしのソテー(緑豆もやし、ホールコーン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、ミネストローネスープ(たまねぎ、トマト、にんじん、ズッキーニ、大豆、ベーコン、アルファベットマカロニ、トマトジュース、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	657/2.5
			ミネストローネスープ			中	804/3.0
24日 (木)	麦ごはん	いわしのかば焼き	ほうれんそうと白菜のおひたし	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、いわしのかば焼き(いわし、かたくり粉、米油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、かたくり粉)、ほうれんそうと白菜のおひたし(ほうれんそう、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、じんだ汁(にんじん、だいこん、ごぼう、生揚げ、豆乳、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、牛乳	小	664/1.9
			じんだ汁(地産地消料理)			中	836/2.4
25日 (金)	麦ごはん	ハガツオの照り焼き	十六ささげのごまあえ(地産地消料理)	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ハガツオの照り焼き(ハガツオ、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、十六ささげのごまあえ(十六ささげ、にんじん、白すりごま、こいくちしょうゆ)、キムチ汁(はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、鶏肉団子、にら、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、ミックスみそ、酒)、牛乳	小	581/2.3
			キムチ汁			中	704/2.7
28日 (月)	五目肉うどん	鶏肉のから揚げ(2こ)	きんぴらごぼう	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(豚肉、にんじん、ねぎ、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、鶏肉のから揚げ(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、かたくり粉、米油)、きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん、米油、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、みりん、一味唐辛子)、牛乳	小	634/2.7
						中	791/3.2
29日 (火)	チャーハン	豚肉の塩麴焼き	ワンタンスープ	牛乳	チャーハン(精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、米油)、豚肉の塩麴焼き(豚肉、塩こうじ、酒)、ワンタンスープ(ワンタンの皮、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう)、豆乳プリン、牛乳	小	710/1.6
				豆乳プリン		中	859/1.9
30日 (水)	食パン	銀ざわらのお茶焼き	ポークビーンズ	牛乳	食パン、銀ざわらのお茶焼き(さわら、うすくちしょうゆ、酒、塩、塩麴茶)、ポークビーンズ(大豆、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、塩、白こしょう、三温糖、洋風だし、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パインアップルシロップ漬け、カクテルゼリー)、牛乳	小	632/3.1
				フルーツポンチ		中	769/3.8

食育だより よくかんで食べよう!

歯の病気を防ぐ食生活のポイント 6/4~6/10 歯と口の健康週間

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

だ液がたくさん出る食事はどっち?

A

B

＜答え＞B：だ液の中の消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への吸収をよくします。ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、ファストフードより、かむ回数が多くなり、だ液がたくさん出ます。

朝ごはんを食べよう! よくかむ給食メニューで健康up!!

【ほうれん草と白菜のおひたし】

給食のほうれん草のおひたしは、和食の中でも人気があります。特に、ほうれん草と白菜の組み合わせは、色もきれいで、しょうゆの味がなじみ、食べやすいと子どもたちは話します。よく噛んで食べることができるし、朝ごはんの定番になる料理です。家族みんなでいただきます。

＜材料＞4人分：給食よりたっぷり!!

ほうれん草 1/2束 (小松菜やチンゲン菜でも)
白菜 1枚
かつおぶし 小1パック(3gくらい)
濃い口しょうゆ 小さじ2

＜給食のおひたし写真＞

＜作り方＞

- ほうれん草や白菜は、よく洗う。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を根元の方から立てるようにして入れて、ゆっくり沈める。沸騰したら、20秒ほどゆでる。(やわらかくしすぎない。)
- 白菜も同じように多めの湯でゆでる。
- ゆでたほうれん草や白菜を水にとって、水気を絞る。(シャキッとさせる。)(ほうれん草は根元を落として3~4cm、白菜は1cmの幅に切る。)
- ④に半量のしょうゆをからめ、かつおぶしをまぶしてよくまぜておく。
- 器に盛り、残りのしょうゆをかける。(水っぽくなくて香りもある。)