



# 6月こんだてよていひょう



令和2年6月1日  
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

6月4日から10日までは  
「歯と口の健康週間」です



今月の給食目標 6月 よくかんで食べよう

★適量を口に入れて、よくかんで食べましょう。  
ひとくち30回を目安にかむようにしましょう。  
★主食と副食を交互に食べる習慣をつけましょう。

給食でも、よくかむ練習ができるメニューや、歯や骨を作るカルシウムが多い献立にしました。よくかんで食べると、「ポリポリ」「シャキシャキ」「むにゅむにゅ」といった面白い音が口の中から聞こえてきます。さらに、やわらかい、かたいといった食べものの食感や、食べものの本来の味をしっかりと感じるすることができます。大人になってもおいしく楽しく食事をするためにも、よくかむことの大切さや食べ方について見直しましょう。

1	2	3	4	5
始業式	入学式	調理員が考えたメニュー(アスパラガス) ごはん アスパラガスのちゅうかいため わかめスープ  490 22.7 11.6 2.5 612 28.1 13.1 3.2	よくかんでたべよう(さやいんげん) ゆかりごはん いわしのみぞれに さやいんげんのごまあえ なめこじる  578 23.7 20.6 2.1 717 28.9 24.7 2.7	よくかんでたべよう(キャベツ) ごはん にくだんご りっちゃんサラダ コンソメスープ  517 18.1 16.9 1.8 625 21.0 18.7 2.2

8	9	10	11	12
歯と口の健康週間 ごはん さといもがんとものにももの あさりのみそしる ふりかけ  533 22.1 16.1 2.4 669 27.4 18.9 3.1	よくかんでたべよう(いか) こめこパン イカリングフライ はなやさいのサラダ まめとやさいのスープ  505 24.3 18.9 2.7 590 28.0 21.8 3.5	つよい歯をつくろう ごはん なっとう たまごやき こまつなとじゃこのおひたし あぶらふのみそしる  556 25.5 16.1 2.4 670 30.0 17.5 3.1	やきにくどん ぎゅうりとわかめのすのもの おろしじる  534 24.3 12.3 2.3 667 30.1 14.0 3.2	調理員が考えたメニュー(かつお) ごはん かつおのガーリックいため とうみょうとたまごのスープ  537 29.4 16.2 1.2 669 37.3 18.9 1.6

15	16	17	18	19
ごはん いわしのうめに たけのこのおかかにか わかめのみそしる  543 26.7 15.8 3.4 696 34.5 20.1 4.5	わふうきのコスパゲッティ ポテトサラダ ヨーグルト   583 20.9 21.1 1.2 710 24.7 24.9 1.7	ごはん マーボーどうふ くきわかめのスープ れいとうもも  554 22.4 17.8 1.6 685 27.8 21.1 2.3	わかめごはん ひきにくのいなりに ごもくまめ なすのみそしる  566 21.9 17.8 3.1 680 25.8 19.3 3.8	ごはん とりにくのカレーに キャベツとコーンのサラダ ABCスープ  523 22.0 13.7 1.3 636 24.0 15.1 2.0

22	23	24	25	26
ごはん あげだしとうふ さくらえびともやしのにびたし たまねぎのみそしる  529 21.6 15.0 2.1 646 25.5 17.1 2.9	セルフハンバーガー まるパン ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ しろはなまめのミルクスープ  586 24.3 22.5 3.1 719 29.4 27.4 4.2	石巻の味覚を味わおう(さけ) ごはん ぎんざけのしおやき かぶとキャベツのあさづけ さつまじる  540 23.5 16.1 3.0 666 28.4 18.6 3.9	むぎごはん はるまき きりほしだいこんのちゅうかサラダ ワンタンスープ  619 16.8 23.6 1.7 728 19.4 25.3 1.8	調理員が考えたメニュー(ひじき) ビーフカレーライス ひじきのサラダ リンゴゼリー   654 18.1 22.4 2.9 818 21.9 27.4 4.0

29	30	《栄養価の表示》		今月の平均栄養価(摂取量/基準値)	
ごはん いかとうふのしゅうまい バンバンジーサラダ みそスープ  537 20.2 12.6 2.8 649 23.6 13.7 3.5	なめこさんさいうどん かぼちゃのあまに おこめのムース いちごぎゅうにゅうのもも   452 18.3 13.1 2.7 530 21.7 13.4 3.5	上段=小 下段=中・高 I栄養 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	(小) (中・高) エネルギー 547/574kcal 669/768kcal たんぱく質 22.3/21.5g 26.9/28.8g 脂質 17.0/15.9g 19.6/21.2g 食塩相当量 2.3/2.3g 3.0/2.5g	<p>牛乳は毎日つきます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。</p> 	