

# 6月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし</small>		
4 火	○	 <b>ほとくちのけんこうしゅうかん</b> 			6/4~6/19は南小で、 歯と口の健康週間です。		610 25.0
		ごはん	こめ むぎ			にんにく しょうが にんじん	
		とうふのチリソース	あぶら さとう でんぷん	ふたにく とうふ		しいたけ たけのこ はねぎ	
		くきわかめのサラダ ニューサマーオレンジ	ごまあぶら ごま さとう	くきわかめ		キャベツ コーン にんじん ニューサマーオレンジ	
5 水	○	ごはん	こめ むぎ			641 28.8	
		しおさば	さば				ごぼう にんじん こんにゃく いんげん
		ごもくきんぴら	ごまあぶら ごま さとう あぶら ごま	ふたにく			にんじん たまねぎ こまつな
6 木	○	チキンピラフ	こめ むぎ	とりにく		たまねぎ にんじん グリンピース	589 25.0
		オムレツのホワイトソースかけ	バター こむぎこ なまクリーム	たまご ベーコン きゅうりゅう		たまねぎ あかピーマン	
		ラビオリのスープ	さとう	わかめ ふたにく		ほうれんそう マッシュルーム	
		こざかな	こむぎこ	こざかな		にんじん しめじ キャベツ	
7 金	○	ごはん	こめ むぎ			607 25.1	
		のりつくだに	みずあめ	のり			でんぷん
		ししゃものたつたあげ	あぶら	ししゃも			キャベツ ほうれんそう あかピーマン
		ツナサラダ	ごま さとう	ツナ			えのきたけ にんじん たまねぎ
10 月	○	ごはん	こめ むぎ			584 22.9	
		ポークパオズ	こむぎこ でんぷん	ふたにく			たまねぎ たけのこ
		ポテトサラダ	じゃがいも				コーン にんじん きゅうり たまねぎ
11 火	○	なまあげのみそしる		なまあげ		にんじん キャベツ はねぎ	587 22.4
		ごはん	こめ むぎ				
		ハタハタのからあげ	でんぷん あぶら	ハタハタ		こまつな にんじん	
		わかめのおひたし	ごま さとう	わかめ		にんじん たまねぎ いんげん しらたき	
12 水	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			590 23.0	
		ごもくらーメンスープ	ごまあぶら でんぷん	ふたにく			にんにく しょうが たけのこ にんじん
		ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン			きくらげ はくさい チンゲンツアイ
		ニューサマーオレンジ					えだまめ たまねぎ ニューサマーオレンジ
13 木	○	ごはん	こめ むぎ			655 24.5	
		シーチキンカレー	あぶら じゃがいも	ツナ チーズ			しょうが たまねぎ にんじん グリンピース
		きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう ごま	ちくわ			こまつな きゅうり きりぼしだいこん
14 金	○	すいか				すいか	570 26.2
		ごはん	こめ むぎ				
		さけのしおこうじやき		さけ		しょうが たまねぎ にんじん いんげん	
		じゃがいものそばろに	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ふたにく だいす		たまねぎ はくさい にんじん	

**\* よくかんで食べましよう ~歯と口の健康週間~ \***



※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

よくかむことで、食べ物小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

**消化を助ける**



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。

**肥満を予防する**

**脳の働きを活性化させる**

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、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。

**むし歯を予防する**

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

**かむことと脳の関係とは？**



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし</small>	
 <b>ふるさと きゅうしょくしゅうかん (17日～21日)</b> 						
17月 ふるさと給食の日	○	ごはん	こめ むぎ			590 19.5
		みしまコロッケ	あぶら じゃがいも ごま こむぎこ パンこ	ふたにく たまご スキムミルク	たまねぎ	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
		とうふのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ キャベツ	
		ミニトマト			ミニトマト	
18火	○	ごはん	こめ むぎ			623 27.6
		くろはんぺんのおちゃフライ	こむぎこ パンこ あぶら	くろはんぺん	せんちゃ	
		ごまあえ	ごま		キャベツ こまつな にんじん	
		おざく	さとう じゃがいも	あぶらあげ	だいこん こんにゃく しめじ	
 <b>3年生 せいさんしゃさんとのかいしょく</b> 						
19水	○	おちゃこいりしょくパン	パン		せんちゃ	530 20.9
		メイプルジャム	メイプルジャム			
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ	
		わかめサラダ		わかめ	キャベツ こまつな きゅうり コーン	
		おんせいピシソワーズ	あぶら じゃがいも なまクリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ はねぎ	
20木	○	いずひじきごはん	こめ むぎ	ふたにく ひじき	しいたけ えだまめ	530 20.4
		しらすいりあつやきたまご	あぶら	しらすぼし たまご あおのり	さとう	
		みしまばれいしょのこぶきいも	じゃがいも		だいこん はくさい にんじん	
		はくさいのみそしる		みそ	えのきたけ	
21金	○	さくらごはん	こめ むぎ			678 26.8
		さかなのオイルやき	マヨネーズ	さわら チーズ	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム	
		だいこんスープ	オリーブゆ	ベーコン	にんじん セロリー だいこん	
		すいか			すいか	
24月	○	ごはん	こめ むぎ			648 26.1
		ちゅうかどんのぐ	あぶら でんぶん ごまあぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ しいたけ	
		おおふくまめとじゃこのごまあげ	でんぶん あぶら さとう ごま	おおふくまめ ちりめんじゃこ	キャベツ たけのこ	
		さくらんぼ			さくらんぼ	
25火	○	ごはん	こめ むぎ			585 27.1
		かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおぶし	にんにく しょうが はくさい	
		なまあげのちゅうかに	ごまあぶら でんぶん	ふたにく なまあげ	にんじん しいたけ ねぶかねぎ	
		もずくとたまごのスープ	でんぶん	とうふ もずく たまご	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
26水	○	コーンライス	こめ むぎ バター		たまねぎ コーン グリンピース	564 22.5
		チリコンカン	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく だいず	マッシュルーム トマト パセリ	
		こんにゃくのサラダ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく	
27木	○	ごはん	こめ むぎ			691 26.9
		かおりごま	ごま			
		さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら でんぶん さとう カシューナッツ	さかな だいず	しょうが グリンピース	
		キャベツのみそしる		みそ	にんじん しめじ キャベツ こまつな	
28金	○	ごはん	こめ むぎ			609 25.3
		こまつなふたどんのぐ	でんぶん さとう	ふたにく	たまねぎ たけのこ こまつな しらたき	
		かぼちゃのみそしる		みそ	にんじん だいこん かぼちゃ はねぎ	
		れいとうみかん			れいとうみかん	

・・・ 6月 17日～21日 ふるさと給食週間 ・・・

☆17日～21日は「ふるさと給食週間」です。三島市産の食材をたっぷりに使った料理が  
 できます。三島でとれる野菜展示したい、地場の食材を紹介します。調理員さんたちも愛情  
 込めて給食を作っていますので、お楽しみに♪

☆ふるさと給食週間にあわせて、3年生が市内の生産者の方と会食を行います。  
 三島の野菜のことをたくさん聞いてみましょう♪

