



日曜	こんだてめい 		ちやだくなるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
1月	ハヤシライス 	コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ もやし とうもろこし	こめ あぶら ドレッシング	613 24.6
2火	フラワー ロール 	ビビンバやきそば むししゅうまい (2こ) レモンゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり パイン みかん おとう	パン あぶら さとう ごまあぶら こま ちゅうかめん セリー	643 24.5
3水	やきにくどん 	ぐたくさんみそしる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース こまつな にんじん こんにゃく メロン	こめ あぶら さとう じゃがいも	581 25.8
4木	👄 <b>かみかみこんだて</b> 👄 わかめごはん さわらのしおこうじあげ かわりきんぴら ☆きゅうりのしょうゆづけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう さわら さつまあげ わかめ	しょうが こまつな にんじん こんにゃく きゅうり	こめ あぶら こめこ かたくりこ こま さとう	586 25.4
5金	ロールパン 	ポークビーンズ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ	パン あぶら じゃがいも	574 25.4
9火	ローズめん 	つぎょうざ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく だけのこ ほししいたけ もやし ピーマン たまねぎ いら にんじん みかん	ちゅうかめん あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	596 27.0
10水	ひじきごはん 	いかのかりんあげ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ いか みそ ひじき	にんじん ほししいたけ こんにゃく えだまめ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	592 28.3
11木	しょくパン りんごジャム 	クリスピーチキン いんげんとハムのソテー ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン とうにゅうヨーグルト	しょうが にんにく いんげん とうもろこし セロリ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	パン ジャム あぶら こむぎこ マカロニ コーンフレーク	663 26.9
12金	ちゅうか そぼろどん 	レンファータン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく たまご	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ こまつな とうもろこし ほうれんそう	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら	576 25.6
15月	カレーライス 	こんにゃくサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし こんにゃく	こめ むぎこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター ドレッシング	676 24.4
16火	さやまちゃ あげパン 	たんたんはるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト きなこ とうにゅう	まっちゃ にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ きくらげ もやし いら	パン さとう あぶら はるさめ ねりこま	689 25.2
17水	かてめし 	☆とりにくのいそかあげ とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ みそ あおのり あぶらあげ	こまつな にんじん ほししいたけ こんにゃく しょうが えのきたけ ねぎ きりぼしにん こまつな	こめ あぶら さとう こめこ かたくりこ	642 27.1
18木	ツイストパン 	パンネのトマトソース パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ	にんにく たまねぎ なす トマト パセリ キャベツ もやし こまつな にんじん とうもろこし	パン あぶら パンネ ワンタンのかわ ドレッシング	596 22.7
19金	なめし 	さばのたつたあげ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	702 29.7
22月	ごはん 	ヤンニョムチキン わかめスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく だけのこ ねぎ えのきたけ もやし にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こま ドレッシング	605 24.8
23火	なすじる うどん 	ちくわのさやまちゃあげ (1,2年 1本 3年~2本) とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	なす ねぎ にんじん まいたけ こまつな せんちゃ とうもろこし	じごなうどん こむぎこ こめこ こま あぶら ごまあぶら	659 27.8
24水	ごはん 	マーボー豆腐 かふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ きくらげ いら チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	606 25.1
25木	くろパン 	しろみざかなのレモンず レタスとトマトのスープ こふさいも	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ たまご あおのり	たまねぎ にんじん パセリ レモン トマト レタス しょうが	パン じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	594 25.8
26金	ほたるごはん 	とんじる さくらんぼ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ のり だいず みそ	しょうが いんげん にんじん たまねぎ こまつな こんにゃく とうもろこし さくらんぼ	こめ じゃがいも あぶら さとう	610 27.9
29月	ぶたキムチ どん 	たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず たまご	ねぎ にんにく しょうが しらたき にんじん たまねぎ とうもろこし はくさいキムチ いら パセリ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こま	582 26.5
30火	ナン 	バターチキンカレー だいずいりごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ もやし こまつな	ナン あぶら こむぎこ バター こま さとう じゃがいも	618 25.6

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

# 6月 給食だより

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



## よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

### 献立紹介

三重県津市の学校給食の栄養士さんが考えた学校給食発祥のメニューです。今では津市のご当地グルメの1つとして、いろいろなお店で食べることができるようになっています。

飯能市の学校給食でも数年前から登場し、今では給食の人気メニューとしてたくさん登場しています。

### 「津ぎょうざ」

《材料 大判サイズ餃子の皮10枚分》

豚ひき肉	150g
たまねぎ	80g
にら	15g
にんにく	少々
しょうが	少々
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1強
ごま油	小さじ1
ぎょうざの皮	大判10枚
揚げ油	適量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、にらはみじん切りにしておく。しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② 豚ひき肉に調味料とにんにく、しょうがを入れてよくまぜる。
- ③ 玉ねぎ、にらを②に入れて混ぜ、皮で包む。
- ④ 160℃くらいの油できつね色になるまでじっくり揚げる。

※たっぷりの油でしっかり中心まで火をとおしましょう。

味はしっかりついているので、そのままおいしく食べられます。

☆給食では、直径1.3cmの大きな皮で作ります！！

◎ぎょうざも揚げることで、かみごたえのあるメニューになります。パリパリの皮がおいしいので、ぜひ、やってみてください！

今月の旬の食材 ◇いんげん・きゅうり・なす・ごぼう・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし・お茶・メロン・さくらんぼ◇

今月の飯能産 ◇だいず・トマト・たまご・とうもろこし・いんげん・なす・ごまつな・じゃがいも・お茶◇