



水沢
学校給食
センター

6月の給食目標 よくかんで食べよう



みなさんはよくかんで食事をしていますか？急いでいる時や、やわらかい食べ物の時はあまりよくかまずに飲み込んでいる人が多いかもしれません。6月4日は虫歯予防デーです。【かみかみメニュー】としてかみごたえのある食材を多く取り入れました。その日の給食の後、「あごが疲れたな」と感じる人は、毎日の食事でよくかんでいないかもしれません。かむことを意識して食べる1か月にしましょう。

じょうぶな骨や歯をつくろう！

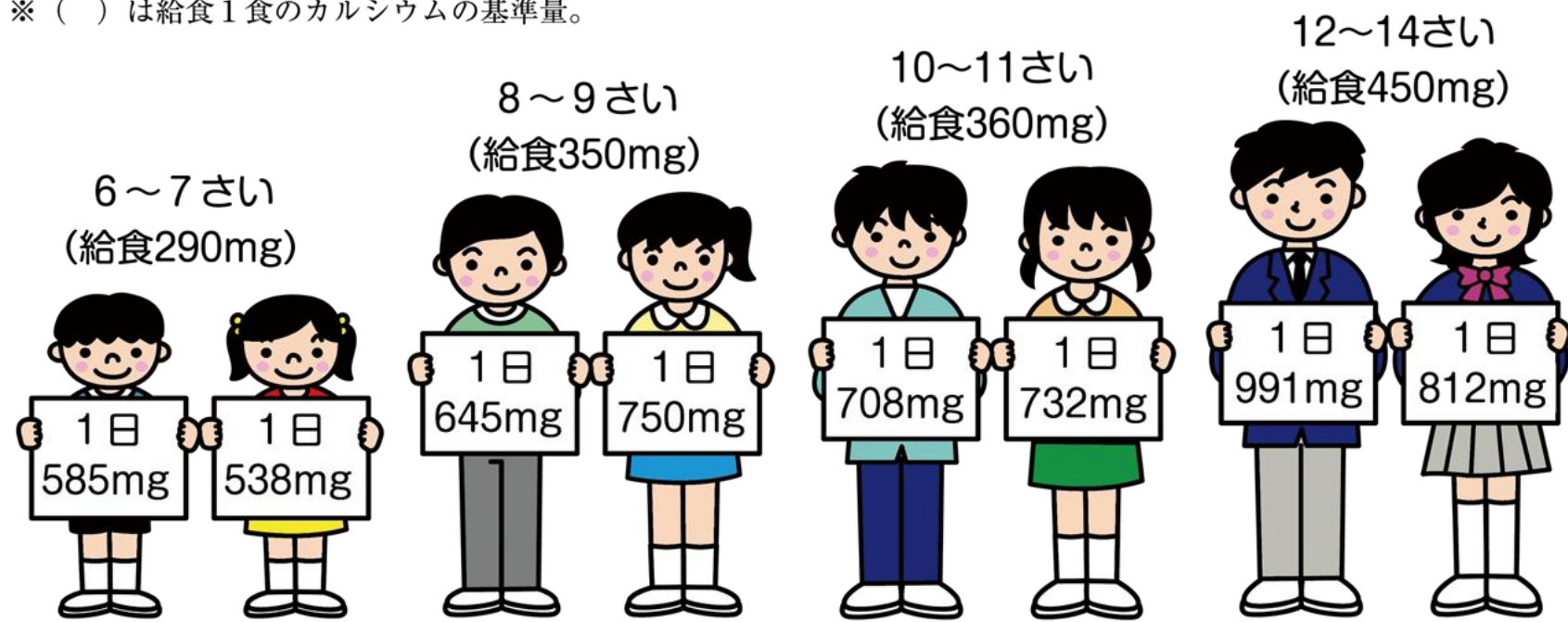


◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。あなたのカルシウムの量はどれくらいですか？ 下を書いてみましょう。

給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



カルシウムを多くふくむ食べ物

給食にもとてもよく出る食材です。骨や歯を強くするために、お家でもたくさん食べましょう！



令和7年6月 水沢小学校 献立表(前半)

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
2月			ごはん			米	683 kcal
			ししゃものおせんべいやき	子持ちししゃも		ノンエッグマヨネーズ、パン粉、揚げせんべい	27.4 g
			ゆかりづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		21.4 g
			こうやどうふのたまごとじ	高野豆腐、かまぼこ、豚肉、たまご	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、油、砂糖	2.5 g
3火			ごはん			米	606 kcal
			ぶたどんのぐ	豚肉	ごぼう、ねぎ、えのき、こんにゃく	砂糖、油	24.9 g
			こんがりキツネのわふうサラダ	油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	油、砂糖	17.9 g
			さんさいきのこじる	豆腐、鶏肉	しめじ、なめこ、えのき、にんじん、ごぼう、山菜水煮、ねぎ	油	2.3 g
4水	メ カ ニ ユ カ ミ		コシヒカリごはん			米	737 kcal
			いかとだいのあまからカレーがらめ	いか、大豆	しょうが	米粉、油、砂糖	28.4 g
			くきわかめのサラダ	茎わかめ、かまぼこ	もやし、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しょうが	油、ごま	24.3 g
			あずかスープ	ベーコン、生揚げ、牛乳、みそ	玉ねぎ、にんじん、えだまめ	じゃがいも、油	2.3 g
5木			コシヒカリごはん			米	617 kcal
			さけのコーンチーズやき	鮭、チーズ	クリームコーン	ノンエッグマヨネーズ	29.5 g
			こまつなとだいのサラダ	大豆	こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ	砂糖、油	19.3 g
			もやしとひきにくのスープ	豚肉	にんにく、もやし、にんじん、みずな	油	1.7 g
6金	1 年 生 保 護 者 試 食 会		ごはん			米	676 kcal
			ぎょうざはるまき	豚肉、みそ	キャベツ、にら、にんにく	油、春巻きの皮、薄力粉、油	23.2 g
			ほんとうにもやしだけのナムル		もやし、にんにく	ごま、砂糖、油	25.2 g
			とおかまちえのきとわかめのスープ	わかめ、生揚げ、たまご	えのき、にんじん、ねぎ	油、	2.2 g
9月			ごはん			米	661 kcal
			あつあげのにくみそかけ	生揚げ、豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが	米粉、油、砂糖	23.5 g
			たくあんのおかかあえ		千切りたくあん、だいこん、きゅうり、にんじん	ごま	24.7 g
			にらとんじる	豚肉、みそ	もやし、にら、ねぎ		2.5 g
10火			ごはん			米	641 kcal
			とりのかくにどんのぐ	鶏肉、うずら卵	ごぼう、万能ねぎ、こんにゃく	油、砂糖	27.8 g
			しめじのさんかいあえ	ひじき、かつお節	しめじ、キャベツ、こまつな	ごま	18.6 g
			とうにゅうじたてのやさいじる	豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	2.1 g
11水			ごはん			米	617 kcal
			ちゅうかあんかけライスのぐ	豚肉	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンツアイ、はくさい、きくらげ	はるさめ、油、砂糖、油	20.6 g
			バンバンジーふうサラダ	サラダチキン	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	砂糖、油、ごま	16.3 g
			れいとうみかん		冷凍みかん		1.8 g
12木			ごはん			米	630 kcal
			チンジャオロースー	豚肉	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、えのき、しいたけ	油、砂糖、油	26.7 g
			はるさめサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、にんにく	はるさめ、ごま、砂糖、油	19.2 g
			きのこのちゅうかたまごスープ	ソフト豆腐、かまぼこ、たまご	だいこん、にんじん、なめこ、えのき、チンゲンツアイ		2.4 g
13金	給食なし		全校遠足の日です。お弁当の用意をお願いします。				



「かむってすごい！」