



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、毎日の食事でも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！

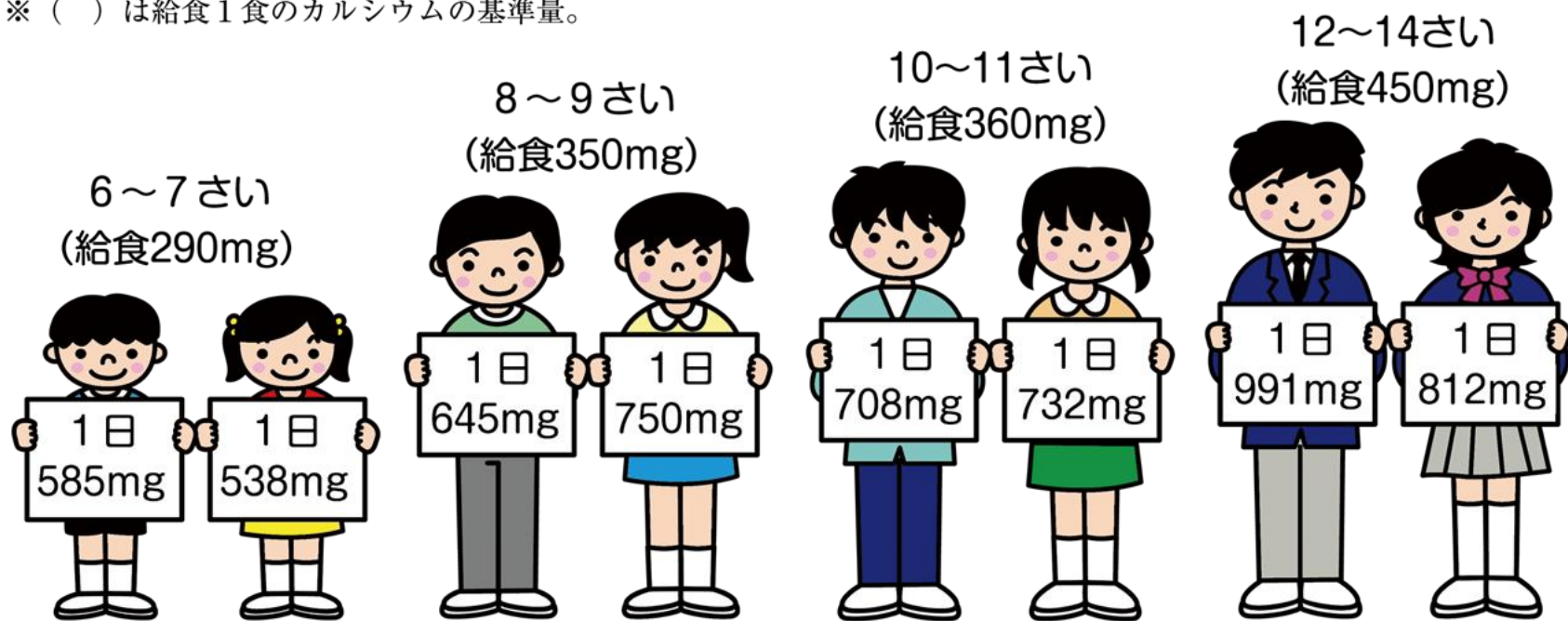


◎どれくらいカルシウムをとればいいの？

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。

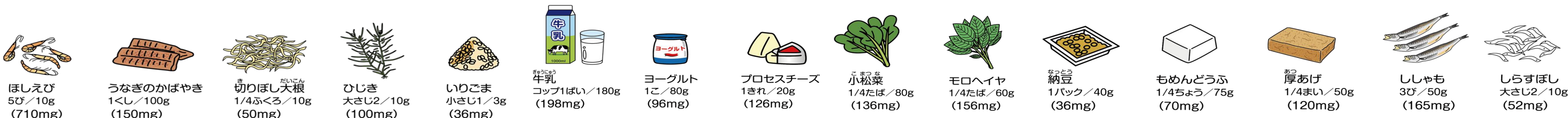
給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）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 水沢中学校 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	給食なし		今月は給食なしの日が多いです。お弁当の用意をお願いします。				
3火			ごはん 豚丼の具 こんがりキツネの和風サラダ 山菜きのこ汁	豚肉 油揚げ 豆腐、鶏肉	ごぼう、ねぎ、えのき、こんにゃく キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ しめじ、なめこ、えのき、にんじん、ごぼう、 山菜水煮、ねぎ	米 砂糖、油 油、砂糖 油	728 kcal 29.6 g 20.6 g 2.7 g
4水	メカニユカミ		コシヒカリごはん いかと大豆の甘辛カレーがらめ 茎わかめのサラダ 飛鳥スープ	いか、大豆 茎わかめ、かまぼこ ベーコン、生揚げ、牛乳、みそ	しょうが もやし、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しょうが 玉ねぎ、にんじん、えだまめ	米 米粉、油、砂糖 油、ごま じゃがいも、油	892 kcal 34.1 g 28.4 g 3.1 g
5木			コシヒカリごはん 鮭のコーンチーズ焼き 小松菜と大豆のサラダ もやしと挽き肉のスープ	鮭、チーズ 大豆 豚肉	クリームコーン こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ にんにく、もやし、にんじん、みずな	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖、油 油	737 kcal 34.9 g 22.1 g 2.0 g
6金	給食なし		お弁当を自分で作ってみるのもいいですね！ おうちの方の苦勞もきっとわかるはずです。				
9月			ごはん 厚揚げの肉みそかけ たくあんのおかかあえ にら豚汁	生揚げ、豚肉、みそ 豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが 千切りたくあん、だいこん、きゅうり、にんじん もやし、にら、ねぎ	米 米粉、油、砂糖 ごま	796 kcal 27.7 g 29.4 g 3.0 g
10火	給食なし		季節の食べ物クイズ *答えは裏面にあります*				
11水	給食なし		甘露煮 ウメ 甘露煮に川魚が使われることがあります。次のうち、川で一生をすごす魚はどれでしょう？ ①アユ ②ウナギ ③ヤマメ 魚などをやわらかく煮て、最後に砂糖や氷飴でつややかな照りが出るように仕上げた料理で、「飴煮」ともいいます。 バラ科サクラ属の木の実は、中国が原産です。梅の花が咲いた後、6〜7月ごろに実の収穫時期を迎えます。				
12木			ごはん チンジャオロースー 春雨サラダ きのこの中華卵スープ	豚肉 ハム ソフト豆腐、かまぼこ、たまご	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 キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、にんにく だいこん、にんじん、なめこ、えのき、チンゲンツアイ	米 油、砂糖、油 はるさめ、ごま、砂糖、油	760 kcal 31.3 g 22.0 g 2.9 g
13金	給食なし		食べ終わったお弁当箱はできれば自分で洗うようにしましょう！				

