

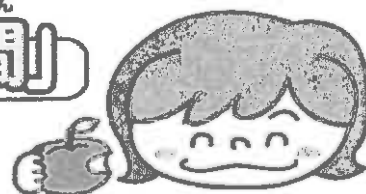
平成30年5月31日

東中学校 No. 3

養護教諭 室井祐美

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



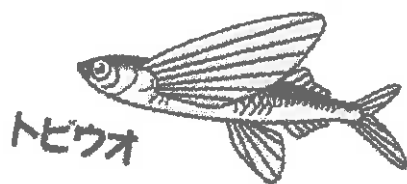
好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



旬の食材のお話

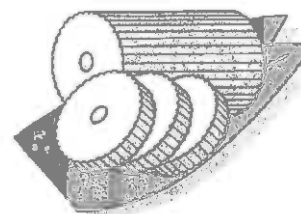


今月は、トビウオのお話

漢字では「飛魚」と書くように、大きな胸ビレを広げて水面を飛行するのが特徴です。島根県では県の魚に指定され、「夏を告げる魚」として親しまれています。

島根県や鳥取県の一部の地域で古くから食べられている「あご野焼き」はトビウオのすり身をちくわのように焼いたもの。「あごちくわ」や「野焼きちくわ」などとも呼ばれます。山陰地方や九州地方では、トビウオのことを「あご」と呼び、あごの焼き干しや煮干しでとった「あごだし」が雑煮やめんつゆに利用されています。トビウオは、伊豆諸島や日本海側などに広く分布している魚ですが、山陰地方では産卵期の初夏に多くとれ、あご野焼きに加工するほか、さまざまな料理にして味わわれます。

あご野焼き





6月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー 蛋白質	脂質 塩分	
1	金	タンメン	○	ギョーザ 野菜のナムル	牛乳 ふた肉 なた	キャベツ もやし きくらげ にら たけのこ にんじん もやし にんじん こまつな	中華めん 白いり胡麻 油 ごま油 砂糖 小麦粉	787	20.8	
								30.9	2.89	
4	月	ごはん	○	サーモンフライ ボイル野菜 ソース 豚汁 オレンジ	牛乳 さけ ふた肉 と うふ	キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ じゃがいも 油 ぶどう酒 砂糖	831	20.3	
								36.1	2.60	
5	火	北会津中体連総合大会								
6	水	北会津中体連総合大会（予備日）								
7	木	ごはん	○	鶏肉のピリ辛焼き コールスローサラダ しめじのすまし汁	牛乳 とり肉 ハム なた	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ	こめ 砂糖 みり ん 油	779	24.9	
								33	3.38	
8	金	ごはん	○	いわしのカリカリフライ 茎わかめのきんぴら みそ汁	牛乳 いわし さつ まあげ とうふ	にんじん ごぼう 茎 わかめ さやいんげん だいこん にんじん ねぎ こまつな	こめ 油 ごま油 砂糖 酒	766	23.2	
								27.3	2.36	
11	月	ごはん	○	豚肉の青しそソース アスパラのおかか和え みそ汁	牛乳 ふた肉 とう ふ	しそ アスパラ キャ ベツ にんじん だい こん ねぎ こまつな	こめ じゃがいも 片栗粉 油 酒 砂糖 みりん	775	16.0	
								36.2	2.80	
12	火	全会津中体連総合大会1日目								
13	水	全会津中体連総合大会2日目								
14	木	ごはん	○	さんまのかば焼き ゆかり漬け みそ汁	牛乳 さんま とう ふ	きゅうり キャベツ うめゆかり わかめ こまつな ねぎ	こめ 油 じゃがい も みりん 砂 糖 白いり胡麻	845	27.4	
								30	2.95	
15	金	鶏南蛮 めん	○	ブロッコリーおかか和え さつま芋のカリカリ揚げ	牛乳 とり肉 なた と だいず いわし	にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼ う ブロッコリー キャベツ	ソフトめん 酒 みりん さつまい も 油 砂糖	846	19.8	
								39.6	4.95	
18	月	ごはん	○	鶏肉のレモンソース 豆たっぷりサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 だい ず ハム とうふ	きゅうり わかめ ホールコーン缶 えの きたけ ねぎ	こめ 薄力粉 片 栗粉 油 砂糖	828	20.5	
								42.8	3.20	
19	火	ごはん	○	ほっけの漬焼 きんぴらごぼう 具だくさん汁	牛乳 ほっけ さつ まあげ	しょうが にんじん ごぼう れんこん さ やいんげん だいこん こまつな ねぎ	こめ じゃがいも みりん 酒 油 砂糖	707	13.2	
								31.3	2.96	
20	水	ハヤシ ライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ふた肉 まぐ ろ缶詰 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリ ンピース ホールトマ ト缶 海藻サラダ	こめ ぶどう酒 油 ごま油 砂糖	824	23.7	
								28.2	3.97	
21	木	ごはん	○	鮭のみそマヨ焼 昆布の炒め煮 みそ汁	牛乳 さけ とり肉 さつまあげ あぶら あげ	こんぶ にんじん キャベツ こまつな ねぎ しらたき	こめ 酒 砂糖 油 みりん	727	18.8	
								36.3	2.87	
22	金	わかめ ラーメン	○	ささみごましょうゆあえ 大学いも	牛乳 ふた肉 なた と ソフトチキン	にんじん しなちく わかめ ホールコーン 缶 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	中華めん みりん 酒 白いり胡麻 砂糖 ごま油 さ つまいも 油	909	22.9	
								34.1	4.73	
25	月	三色丼	○	春雨サラダ 具だくさん汁	牛乳 まぐろ缶詰 卵 ハム とうふ	しょうが グリンピー ス キャベツ きゅう り にんじん だいこ ん ごぼう ねぎ も	こめ 砂糖 酒 白いり胡麻 はる さめ	762	18.8	
								32.6	3.11	
26	火	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き ひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 さば さつま あげ あぶらあげ とうふ 卵	ひじき にんじん し いたけ にんじん こ まつな	こめ じゃがいも 白いり胡麻 砂糖 みりん 酒 油 片栗粉	782	23	
								37.3	3.45	
27	水	コッペ パン	○	りんごジャム フレンチサラダ クリームシチュー みかんゼリー	牛乳 ロースハム とり肉	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 たま ねぎ にんじん グリ ンピース オレンジ	パン じゃがいも りんごジャム 砂 糖 油	864	24.1	
								33.5	3.2	
28	木	職場・福祉体験								
29	金	職場・福祉体験								

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。