

6月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
3 食パン いちごジャム イカメンチカツ 海藻サラダ 根菜スープ 牛乳 きなこっこ豆			4 ご飯 マヨたまロール ひじき和え みそ汁 牛乳 歯の衛生週間ゼリー			5 フルーツパン グリーンサラダ 牛肉と野菜のトマト煮 アメリカンチェリー 牛乳			6 炒り大豆ご飯 白身魚フライ かわり漬 すまし汁 牛乳			7 ご飯 鯖の銀紙焼き ナッツ和え 豚肉と野菜の煮物 牛乳 ビワ		
731	26.2	351	759	22.6	379	697	28.2	331	742	33.9	379	776	34.0	395
10 食パン スライスチーズ フライドチキン レモン和え 豆のカレースープ 牛乳			11 ご飯 味海苔 卵とじ 焼きししゃも アーモンド和え 牛乳 ミニトマト			12 背割りパン チリコンカン 添え野菜 かぼちゃのポタージュ 牛乳 メロン			13 ご飯 揚げ魚のカレー味 きのこサラダ もずくスープ 牛乳 ヨーグルト			14 ご飯 豚肉のみそ焼き 野菜のごま和え かきたま汁 牛乳 プラム		
821	41.2	500	735	34.0	533	763	28.2	371	773	31.4	376	782	34.3	338
17 食パン マーマレード かぼちゃクロック キャベツ ミニトマト 肉団子のスープ 牛乳			18 梅ごぼん 魚の唐揚げ おひたし けんちん汁 牛乳			19 カレーライス フルーツポンチ 牛乳			20 ご飯 鯖の塩焼き おひたし 豚汁 牛乳 メロン			21 ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきのナムル ごまみそ汁 牛乳 タルト		
805	28.5	374	679	32.8	348	716	22.4	277	777	32.9	338	727	30.4	497
24 レーズンパン 白身魚のムニエル コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳			25 ご飯 じゃがいものつや煮 ゆかり和え 豚肉のキムチ炒め 牛乳 あじさいゼリー			26 バターロール ハムカツ ほうれん草のコーン和え カレーうどん 牛乳 さくらんぼ			27 ご飯 ブロッコリーのごまだれ 鶏肉と豆腐のあんかけ すいか 牛乳			28 五目ご飯 ふくらぎのマスタード焼き ごま和え みそ汁 牛乳 オレンジ		
742	30.8	330	732	28.1	390	763	31.3	495	689	27.7	421	839	39.9	398

エネルギー kcal カルシウム mg
たんぱく質 g

上記の数値は献立の栄養価を表しています。
小1～小3年はこの値の70%、
小4～小6年は80%になります。

○物資の都合により、献立の一部が変更
になることがあります。



6月給食だより

富山県立しらとり支援学校

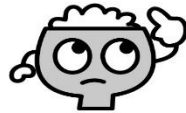
は くち けん こう 歯と口の健康 ただ 正しいのはどっち?

は くち けん こう
歯と口の健康について
のクイズです。AとB、
どちらが正しいかを
かんが かんが かんが
考えて、正しい方を
○で囲みましょう。



Q1

けん こう よ た かた
健康に良い食べ方は
どっち?



A

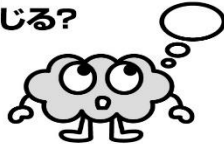


B



Q2

よく かん で た
食べると、
のう 脳は どう かん
感じる?



A



B



Q3

よく かむ と で
だ液は、口の中
えき くち なか
で、どんな たら
働きを
している?



A



B



Q4

だ液 が た く さ ん
で 出 る しょくじ
食事は
どっち?



A



B



Q5

どちらの は
歯の
かた よ
みがき方が 良い?



A



B



Q1=B Q2=B (脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度の方で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)