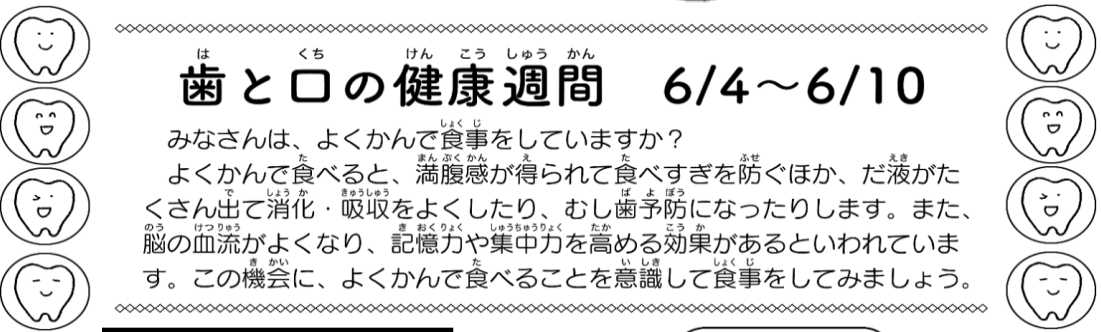


6月の こんだて



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

★6月の平均栄養価★	
・エネルギー	722kcal
・たんぱく質	28.5g
・脂質	20.7g
・食塩	2.7g



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！



*アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

令和7年度		中学校用No. 1		
6月の こんだて				
歯と口の健康週間 6/4～6/10				
みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。				
★6月の平均栄養価★		よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！		
・エネルギー 722kcal ・たんぱく質 28.5g ・脂質 20.7g ・食塩 2.7g				
日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	
こんだて とざいりよう	・わかめごはん こめ 60 黄 わかめごはんのもと1.2 ・牛乳 1本 赤 ・みそラーメン ラーメン 110 黄 ぶたにく 15 赤 やきぶた 5 赤 もやし 25 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 8 赤 たけのこ 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 こしょう0.04 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2 さけ1.2 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.8 ・揚げぎょうざ ぎょうざ 3に 黄赤 あげあぶら4	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・かぼちゃひき肉サンドフライ かぼちゃひき肉サンド 1に 赤緑 あげあぶら6 ・ミニトマト 2に 緑 ・キムチスープ ぶたにく 20 赤 キムチ 8 緑 にんじん 6 緑 もやし 20 緑 にら 3 緑 あぶらあげ 5 赤 とうふ 20 赤 ごまあぶら0.5 さけ1.2 しょうゆ3 しお0.2 みそ3 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.8 自分の歯を大切に！	☆むし歯予防献立☆ ・いりこ菜めし こめ 100 黄 いりこなめしのもと2.8 ・ジョア 1本 赤 ・カレイの南蛮ソース カレイたつた 1に 赤 あげあぶら6 しょうゆ3.8 す3.3 さとう3.3 にんにく0.1 トウバンジャン0.02 かたくりに0.1 ・キャベツ和え キャベツ 23 緑 もやし 25 緑 にんじん 8 緑 ごまあぶら0.6 しょうゆ3 さとう0.3 ・厚揚げのみそ汁 ぶたにく 12 赤 あつあげ 22 赤 カットわかめ 0.4 赤 にんじん 10 緑 さがきぎぼう 8 緑 こまつな 7 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 6月4日は、むし歯予防デーです。(ちなみに6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です)。骨ごと食べられるカレイ、大豆製品、乳製品など、今日は骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれる献立です。	・豚丼 こめ 100 黄 ぶたロースにく 70 赤 あぶら1 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 グリーンピース 2 緑 にんにく0.1 しょうが0.3 しょうゆ5 さとう1 さけ1.5 みりん2 ・牛乳 1本 赤 ・しその酢の物 キャベツ 35 緑 きゅうり 22 緑 にんじん 4 緑 しそ 0.1 緑 す3.5 しょうゆ1.8 しお0.2 さとう2.4 ごま1 ・青梅ゼリー 1に 黄 新メニュー！ 今日のすのものには、しその葉が入っています。しその葉のさわやかな香りには、胃液をたくさん出し、食欲を増進する効果があります。夏バテで食欲がない時に食べるといいですね。
	メモ	ぎょうざは、中国生まれの食べ物で、中国では「チャオズ」とよばれます。日本では焼いて食べることが多いですが、本場の中国では、ゆでてたれをつけて食べる「水ぎょうざ」が一般的です。	人気のかぼちゃひき肉サンドフライです。冬のイメージが強いかぼちゃですが、かぼちゃは、実は、夏に収穫される夏野菜です。カロテンやビタミン、食物せんいがたくさんふくまれています。	
日	6日(金)	9日(月)	10日(火)	
こんだて とざいりよう	☆梅の日献立☆ ・ごはん 100 黄 ・梅干し 1に 緑 ・牛乳 1本 赤 ・白身魚の竜田揚げ しろみぎかなたつた 1に 赤 あげあぶら5 ・ピリ辛きゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.3 しょうゆ3 ごまあぶら0.5 いちみつとうがらし0.01 ・豚の角煮 ぶたロースにく 45 赤 だいこん 45 緑 こんにやく 20 緑 にんじん 20 緑 いんげん 4 緑 しょうゆ7 さとう2.2 しょうが0.4 みりん1.8 さけ2.5 6月6日は梅の日☺	・スタミナチャーハン こめ 85 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 25 赤 やきぶた 5 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 にんにく0.05 あぶら1.2 さとう3.3 しょうゆ6 みそ6 みりん3.8 さけ1 トウバンジャン0.06 ごまあぶら0.5 ・牛乳 1本 赤 ・中華コーンスープ とりにく 10 赤 とうふ 22 赤 にんじん 12 緑 コーン 6 緑 クリームコーン 12 緑 チンゲンサイ 7 緑 しお0.6 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.7 かたくりに1 ・豆乳プリン 1に 黄	・フィッシュサンド ドッグパン 2に 黄 しろみぎかな(ホキ)フライ 1に 赤 あげあぶら5 とんかつソース5 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 6 緑 しょうゆ0.5 さとう0.2 す2.5 マヨネーズ(たまごなし)8 ・牛乳 1本 赤 ・ポトフ ぶたにく 15 赤 ベーコン 6 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 30 黄 ブロッコリー 13 緑 コンソメ0.8 さけ1.2 こしょう0.03 しお0.5 しょうゆ1.2	11日(水)
	メモ	今日は「梅の日」です。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され収穫量は日本一です。今年も「紀州田辺うめ振興協議会」さんから梅干しをいただく予定です。感謝して食べましょう。	毎日じめじめした日が続きますが、体調をくずしている人はいませんか？今日のスタミナチャーハンには、疲労回復効果のある、にんにくを使ったチャーハンです。しっかり食べて、疲れをふき飛ばしましょう！	2回目の登場、フィッシュサンドです。ドッグパンに魚フライやサラダをセルフサンドして、パクッと食べてください。ちなみに今日の魚は「ホキ」です。クセのない味で、海外で定番人気の魚です。
日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	
こんだて とざいりよう	・ごはん 100 黄 ・牛乳 1本 赤 ・いわしの紀州煮 (いわしを梅としょうゆで味つけたもの) ・きゅうりの塩昆布和え きゅうり 52 緑 しおこんぶ1.8 さとう0.3 しょうゆ1.2 ごま0.3 ごまあぶら1 ・かぼちゃだんご汁 かぼちゃだんご 35 緑 にんじん 12 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 楽しく食事をするためにも、歯を大切にしましょう！	・なすとトマトのカレーライス こめ 102 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 なす 10 緑 にんじん 15 緑 トマト 10 緑 グリーンピース 2 緑 にんにく0.6 しょうが0.6 あぶら1 ウスターソース1 しょうゆ1 カレールウ19 しお0.1 こしょう0.02 カレーこ0.2 ・牛乳 1本 赤 ・フルーツポンチ みかんかん 20 緑 パインかん 30 緑 ももかん 25 緑 うめジュース 30 黄 しらたまだんご 35 黄	・ガバオライス こめ 93 黄 むぎ 7 黄 とりひきにく 60 赤 たまねぎ 38 緑 たけのこ 12 緑 ピーマン 8 緑 パブリカ 6 緑 コーン 7 緑 にんにく0.2 オイスターソース4 さけ2 コンソメ0.2 トウバンジャン0.06 しょうゆ4 ごまあぶら2.4 さとう1.8 ・牛乳 1本 赤 ・ゲンチュー汁 ぶたにく 22 赤 ねぎ 4 緑 はくさい 30 緑 にんじん 12 緑 しお0.5 しょうが0.1 さけ1.2 しょうゆ2.6 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.9	16日(月)
	メモ	いわしの紀州煮は、ごはんがすすむ味つけのお魚料理です。いわしは、骨や歯を作るカルシウム、そしてそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多くふくみます。自分の成長のために、しっかり食べましょう！	今日のカレーライスには、今が旬のなすとトマトが入っています。なすは、独特の食感が苦手な人も多いですね。でも油と相性がいいので、カレーにすると食べやすいですよ。まずはひとくち、食べてみましょう！	ガバオライスは、タイではごく一般的な料理で、日本で言うとかレーライスぐらいなじみ深い料理です。最近では、日本のお店やコンビニでも見かけますね。 ゲンチュー汁も、同じくタイの料理です。

* 献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。



毎月19日は食育の日

～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。私たちの住んでいる、和歌山県には、梅やみかん以外にも全国に誇れる食べ物がいっぱいあります！

今月のテーマは「レタス」です。実は、日本のレタス栽培発祥地は、和歌山県すさみ町と言われています。レタスは、みずみずしい食感が特徴の野菜で、ビタミン、ミネラル、食物せんいをバランスよくふくみ、低カロリーでヘルシーな食べ物です。サラダにすることが多いですが、加熱してもおいしい野菜です。今月は、19日のスープに使用しています。味わって食べてくださいね～♪



かむこと

の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音はっきり

ぜ

全力投球

の

脳の発達

いー

胃腸快調

が

がん予防

は

歯の病気予防

日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
こんだて とざいりよう	ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 とりのレモン揚げ とりにく3こ 赤 さけ1.2 しお0.2 かたくりこ7 あげあぶら5 しょうゆ6 さとう6 レモンかじゅう4 たくあん和え もやし35 緑 こまつな 8 緑 にんじん 5 緑 たくあん 10 緑 さとう0.2 しょうゆ1.8 きんぴらごぼう ぶたにく15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 5 緑 いとこんにやく 30 緑 さとう1.5 しょうゆ3.5 みりん1.2 ごま2 あぶら1 ごまあぶら0.4 	ごはん 100 黄 ジョア 1本 赤 トマトオムレツ 1こ 赤 中にケチャップが入っているよ！ ブロッコリーサラダ ブロッコリー15 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 3 緑 たまねぎドレッシング7 コーンシチュー とりにく15 赤 コーン 10 緑 クリームコーン 10 緑 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.3 緑 シチューのもと7.5 しお0.6 こしょう0.04 コンソメ0.5 あぶら1 	☆和歌山発見献立☆ ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ とりぶたハンバーグ1こ 赤 とんかつソース5 さとう0.3 ケチャップ5 みず2 コーンサラダ キャベツ30 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 しお0.5 こしょう0.03 あぶら3 さとう1 す3 レタススープ ぶたにく15 赤 ベーコン 6 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 12 緑 しお0.7 こしょう0.04 コンソメ0.7 しょうゆ1.8 さけ1.2 今月のテーマはレタス！	中華風混ぜごはん こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく25 やきぶた15 赤 たけのこ 12 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 4 緑 ほししいたけ 1 緑 しお0.1 しょうゆ4 さけ1.2 あぶら1.2 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと1.2 ごまあぶら1.8 牛乳 1本 赤 梅サンラータン とりにく17 赤 たまご 20 赤 たまねぎ25 にんじん12 緑 えのき7 ねぎ3 緑 さけ1.2 しょうゆ2.2 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.8 うめず3 トウバンジャン0.05 ごまあぶら0.5 かたくりこ1.2 新メニュー！ パインゼリー 1こ 黄 	キムチチャーハン こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 キムチ 13 緑 にんじん 12 緑 しら 5 緑 しょうゆ2.5 しお0.2 オイスターソース2.4 ちゅうかスープのもと0.4 ごまあぶら0.5 牛乳 1本 赤 中華ごまスープ とりにく25 赤 とうふ 22 赤 にんじん 12 緑 コーン 6 緑 チンゲンサイ 10 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 すりごま1.2 トウバンジャン0.06 サイダーゼリー 1こ 黄 
	メモ	たくあんは、だいこんの漬け物です。だいこんを干して糠(ぬか)に漬けたものや、だいこんを塩漬けにして調味液に漬けたものなどがあります。さまざまな食感や歯ごたえを楽しむことができます。	オムレツは、フランスの卵料理です。フランスでは、オムレットといいます。上にケチャップをかけるのが定番ですが、今日のオムレツは、中にトマトケチャップソースが入っています。	今月の食育の日のテーマは「レタス」です。あまり知られていませんが、日本のレタス栽培発祥地は、和歌山県のすさみ町です。残念ながら現在は生産量が減少していますが、有志の方々が再興に向けて努力を続けています。	サンラータンは中華料理のスープの1つです。漢字では「酸辣湯」と書きます。酢の酸味と香辛料が持ち味のスープです。今日は、いつもの米酢のかわりに、田辺市産の梅酢を使います。
日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだて とざいりよう	ロールパン(たまごなし) 1こ 黄 牛乳 1本 赤 トマトスパゲッティ スパゲッティ55 黄 ぶたにく 20 赤 ベーコン 12 赤 トマト 20 緑 にんじん 12 緑 トマトかん 15 緑 たまねぎ 50 緑 あぶら1 コンソメ0.7 しお0.6 こしょう0.04 ケチャップ17 さとう0.1 かたくりこ1.2 あかワイン1.5 レモン風味サラダ キャベツ33 緑 きゅうり 25 緑 コーン 3 緑 にんじん 4 緑 す1.3 レモンかじゅう2 こしょう0.03 しょうゆ1 しお0.2 さとう1.2 	とりそぼろごはん こめ 92 黄 むぎ 8 黄 とりひきにく 55 赤 しょうが0.4 さけ1.2 あぶら1 さとう1.8 みりん1.2 しょうゆ3.5 にんじん 18 緑 えだまめ 5 緑 ジョア 1本 赤 ちくわのお好み揚げ ちくわ3こ 赤 こむぎこ6 かつおぶし0.2 あおのり0.2 あげあぶら4 とんかつソース2 呉汁(ごじる) ゆでだいず9.5 赤 だいこん 24 緑 にんじん 12 緑 しめじ 10 緑 あぶらあげ 4 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 「呉(こ)とは、大豆をすりつぶしたものです！」 	高野de担々丼 こめ 100 黄 ぶたひきにく 50 赤 たまねぎ 70 緑 こうやどうふ 6 赤 たけのこ 25 緑 にんじん 20 緑 にら 8 緑 あぶら1 しょうが0.18 さとう2.2 みそ2.5 あかみそ5 しょうゆ4 しお0.1 ごまあぶら0.7 オイスターソース2.7 トウバンジャン0.2 さけ1.2 ちゅうかスープのもと0.5 すりごま1 かたくりこ1.8 牛乳 1本 赤 春雨サラダ はるさめ8 黄 キャベツ 23 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ちゅうかドレッシング9  	ごはん 100 黄 昆布の佃煮 1こ 赤 牛乳 1本 赤 照り焼きチキン とりにく1こ 赤 しお0.1 こしょう0.03 さけ1.2 にんにく0.2 しょうが0.2 しょうゆ3.5 さとう2 かたくりこ0.3 みりん1.5 みず3 たたききゅうり きゅうり48 緑 しょうゆ3 さとう0.3 ごまあぶら0.5 すりごま1.2 こんになくのおかか煮 ぶたにく10 赤 ひらてん 15 赤 あつあげ 30 赤 にんじん 20 緑 こんにやく 70 緑 いんげん 5 緑 あぶら1 しょうゆ7 さとう2 ごま1.2 みりん1.8 だしこ1.2 かつおぶし1.2 	ごはん 100 黄 ふりかけ(野菜と雑穀) 1こ 赤 牛乳 1本 赤 とりのすき煮 とりにく45 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 緑 ふ 2.4 黄 はくさい 30 緑 ねぎ 5 緑 あつあげ 35 赤 しょうゆ6 さけ1.2 さとう2 みりん1.5 梅マヨサラダ きゅうり25 緑 キャベツ 35 緑 コーン 5 緑 にんじん 5 緑 さとう1 こしょう0.02 ねりうめ1.2 マヨネーズ(たまごなし)9 
	メモ	トマトは、ビタミンなどをたくさんふくんだ栄養たっぷりの野菜です。西洋には「トマトを好きな家に医者はいらない」ということわざがあります。あまりに栄養があるので、食べると病気にかからない、という意味です。	ちくわは、魚のすり身を棒に巻きつけて焼いたものです。板にすり身を乗せた「かまぼこ」が登場する前は、ちくわがかまぼこと呼ばれていたそうです。ややこしいですが、どちらもおいしいですね。	高野de担々丼は、高野豆腐とひき肉と野菜を甘辛く炒め、ごはんにかけた丼です。担々麺というラーメンの具を参考にした献立です。ごはんが進む味つけです。たくさん食べてくださいね。	こんにやくは、さといもの仲間である「コンニャクイモ」から作られます。日本には平安時代頃に伝わってきました。ローカロリーでヘルシーなので、最近では海外でも人気がある食べ物です。

☆和歌山発見献立☆

ごはん

100

黄

牛乳

1本

赤

ハンバーグ

とりぶたハンバーグ1こ

赤

とんかつソース5

さとう0.3

ケチャップ5

みず2

コーンサラダ

キャベツ30

緑

きゅうり

20

緑

コーン

5

緑

しお0.5

こしょう0.03

あぶら3

さとう1

す3

レタススープ

ぶたにく15

赤

ベーコン

6

赤

レタス

20

緑

たまねぎ

20

緑

にんじん

12

緑

しお0.7

こしょう0.04

コンソメ0.7

しょうゆ1.8

さけ1.2

今月のテーマはレタス！

中華風混ぜごはん

こめ93

黄

むぎ

7

黄

ぶたにく25

やきぶた15

赤

たけのこ

12

緑

にんじん

10

緑

ねぎ

4

緑

ほししいたけ

1

緑

しお0.1

しょうゆ4

さけ1.2

あぶら1.2

こしょう0.04

ちゅうかスープのもと1.2

ごまあぶら1.8

牛乳

1本

赤

梅サンラータン

とりにく17

赤

たまご

20

赤

たまねぎ25

にんじん12

緑

えのき7

ねぎ3

緑

さけ1.2

しょうゆ2.2

こしょう0.04

ちゅうかスープのもと0.8

うめず3

トウバンジャン0.05

ごまあぶら0.5

かたくりこ1.2

新メニュー！

パインゼリー

1こ

黄

サンラータンは中華料理のスープの1つです。漢字では「酸辣湯」と書きます。酢の酸味と香辛料が持ち味のスープです。今日は、いつもの米酢のかわりに、田辺市産の梅酢を使います。

キムチチャーハン

こめ93

黄

むぎ

7

黄

ぶたにく

30

赤

キムチ

13

緑

にんじん

12

緑

にら

5

緑

しょうゆ2.5

しお0.2

オイスターソース2.4

ちゅうかスープのもと0.4

ごまあぶら0.5

牛乳

1本

赤

中華ごまスープ

とりにく25

赤

とうふ

22

赤

にんじん

12

緑

コーン

6

緑

チンゲンサイ

10

緑

しお0.5

さけ1.2

しょうゆ2

こしょう0.04

ごまあぶら0.6

ちゅうかスープのもと0.7

すりごま1.2

トウバンジャン0.06

サイダーゼリー

1こ

黄