



がっこうきゅうしょく よていにんだてひょう

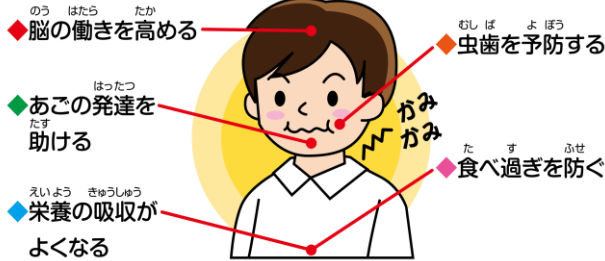


令和 7年 6月
新潟市立上所小学校

6月のめあて よくかんで食べよう

食事^{しょくじ}をゆつくりよくかんで、味わ^{あじ}って食べ^たていますか？よくかむことは、食べ^た物^{もの}本来^{もとのほん}の味が分^わかっておいしく感じ^{かん}られるだけでなく、虫歯^{むしば}や肥満^{ひまん}の予防^{よぼう}につながるなど、健康^{けんこう}づくりの第一^{だいいっぽ}歩^ふです。6月^{がつ}4日^か～10日^かは「歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}習慣^{しゅうかん}」です。食^たべる時^{とき}はよくかむことを意識^{いしき}して、食^たべた後^{あと}はしっか^はり歯^はを磨^{みが}き、健康^{けんこう}な歯^はと口^{くち}を保^{たも}ちましょ。う。

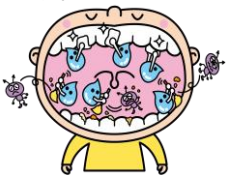
「よくかむ」ことで得られる効果



だ液のはたらき

だ液^{えき}には、口^{くち}の中^{なか}の汚^{よご}れを落^おとしたり、虫歯^{むしば}を予防^{よぼう}する効果^{こうか}があります。

よくかむほど
だ液^{えき}がでるよ！



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき		からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ								エネルギー 583 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん				たまご とうふ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 24.5 g
	さかなとだいのすのチリソースに	でんぷん	さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす			あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 18.4 g
	きゅうりのあまから								きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
3 日 (火)	ごはん	こめ								エネルギー 668 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく				なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 27.9 g
	いかのたつたあげ	でんぷん		あぶら	いか				しょうが	脂質 22.0 g
	もやしサラダ			あぶら				パプリカ	ホールコーン もやし きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん					ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
4 日 (水)	ごはん	こめ								エネルギー 629 kcal
	さわにわん	はるさめ				ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.0 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう でんぷん				さば みそ				脂質 24.3 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら					にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
5 日 (木)	こめこパン	こめこ さとう こむぎたんぱく(こむぎ)		ショートニング			だっしふんにゅう			エネルギー 609 kcal
	ブルーベリージャム	みずあめ さとう							ブルーベリー	たんぱく質 28.4 g
	やさいスープ	じゃがいも				しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	脂質 21.8 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	ぎゅうあぶら あぶら		とりにく ぶたにく だいすたんぱく(だいす)				たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量 3.2 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら					アスパラガス	ホールコーン キャベツ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
6 日 (金)	ごはん	こめ								エネルギー 624 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも				なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質 28.1 g
	ササミチーズフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ こめこ でんぷん さとう		あぶら		とりにく だいすたんぱく(だいす)	チーズ			脂質 19.8 g
	ごもくまめ	こんにゃく さとう				だいす さつまあげ(さかな)	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
9 日 (月)	わかめごはん	みずあめ こめ					わかめ			エネルギー 653 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ					ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	たんぱく質 25.9 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら		ぶたにく			にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 23.7 g
	ビーフンソテー	ビーフン(こめ)		あぶら		ぶたにく		あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量 2.9 g
	チーズ ぎゅうにゅう						チーズ ぎゅうにゅう			
10 日 (火)	ごはん	こめ								エネルギー 566 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく				あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 26.2 g
	ますのしおやき					ます				脂質 17.9 g
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド				ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.3 g
11 日 (水)	カレーあじごはん	こめ		あぶら						エネルギー 615 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ(ルウ) さとう(ルウ) でんぷん(ルウ) さつまいも(ルウ)		あぶら		ぶたにく だいす		にんじん トマト かぼちゃ(ルウ)	たまねぎ グリーンピース にんにく	たんぱく質 22.1 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら					アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 20.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				食塩相当量 1.9 g
12 日 (木)	ごはん	こめ								エネルギー 603 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも				あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 24.8 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん		あぶら	たら					脂質 19.6 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g	
	れいとうみかん ぎゅうにゅう							みかん		
						ぎゅうにゅう				

日 (曜)	おもなはたらき		からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
	こんだて	グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
13 日 (金)	ごはん トマトとたまごのスープ		こめ でんぶん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.4 g
	レバーいりメンチカツ		でんぶん こむぎこ パンこ(こむぎ)	あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいすたんぱく(だい いす)			たまねぎ	脂質 22.7 g
	あまなつサラダ		さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
16 日 (月)	ごはん にくじゃが		こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.5 g
	アーモンドいりちりめん じゃこのつくだに		さとう	アーモンド		かたくちいわし			脂質 17.3 g
	そくせきづけ		みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
17 日 (火)	ごはん わかめとあさりのスープ		こめ		あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.6 g
	ぶたにくとだいすのあげに		でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質 19.1 g
	アップルシャーベット		さとう					りんご	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
18 日 (水)	パプリカライス		こめ	あぶら					エネルギー 610 kcal
	とりにくとあさりの クリームソース		さとう(ルウ) でんぶん(ルウ) こめこ(ルウ)	あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 24.6 g
	キャベツとコーンのサラダ			あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 20.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g
19 日 (木)	ごはん しんじゃがのみそしる		こめ じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.3 g
	こいわしのてんぷら		こむぎこ(こむぎ) でんぶん	あぶら	かたくちいわし				脂質 20.9 g
	ひじきのいために		こんにゃく さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ(だいす)	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
20 日 (金)	ゆでちゅうかめん		じゅんきょうりきこ (こむぎ)						エネルギー 632 kcal
	マーボーじる		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ はっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 30.3 g
	ちゅうかサラダ		はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 18.5 g
	すいか							すいか	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
23 日 (月)	ようふうさんしょくごはん		こめ	あぶら	レバーいりウイン ナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	エネルギー 584 kcal
	ミネストローネ		じゃがいも	オリーブオイル	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 25.0 g
	えびのからあげ		でんぶん	あぶら		えび			脂質 17.8 g
	しおもみ							キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ブルーベリーゼリー		さとう みずあめ でんぶん					ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
24 日 (火)	ごはん たまごいりちゅうかふう コーンスープ		こめ でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	ホールコーン たまねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.2 g
	ポークシューマイ		パンこ(こむぎ) でんぶん さとう みずあめ こむぎこ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質 16.5 g
	チャプチェ		はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.1 g
	こんぶいりだいす		さとう		だいす	こんぶ			
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
25 日 (水)	ごはん とうふとこまつなのみそしる		こめ		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ しょうが	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.5 g
	とりにくのたつたあげ		でんぶん	あぶら	とりにく				脂質 21.8 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
26 日 (木)	ごはん	6 年 生 な し	こめ						エネルギー 600 kcal
	ワントンスープ		わんたん(こむぎ)		ぶたにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ(たけのこ)	たんぱく質 25.2 g
	あつあげとぶたにく のみそいため		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 18.7 g	
	あおうめゼリー		さとう				うめ	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
27 日 (金)	ごはん	6 年 生 な し	こめ						エネルギー 620 kcal
	わらびのみそしる		じゃがいも		とうふ みそ あぶらあげ			わらび えのきたけ	たんぱく質 25.3 g
	あじのなんばんづけ		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ		しょうが ねぎ	脂質 22.2 g	
	ごまびたし			ごま		こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
30 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 569 kcal
	ふりかけ(かつお)		さとう でんぶん		かつおぶし	のり		まっちゃん	たんぱく質 21.2 g
	じゃがいもの オイスターソースに		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 13.1 g
	チーズオムレツ		でんぶん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.1 g
	ふうみづけ							キャベツ きゅうり しょうが	
	みかんジュース							みかん	
一日あたりの平均		エネルギー	609 kcal	脂質	19.8 g	カルシウム	357 mg		
		たんぱく質	25.4 g	食塩相当量	2.1 g	鉄	3.3 mg		