



# 給食だより

令和7年6月  
射水市立小杉南中学校

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？食べ物をしっかりかむために、歯の健康はとても重要です。かみごたえのあるものを食べる、食後に必ず歯をみがくなど、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



## よくかむことの効果

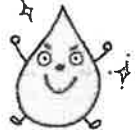


よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

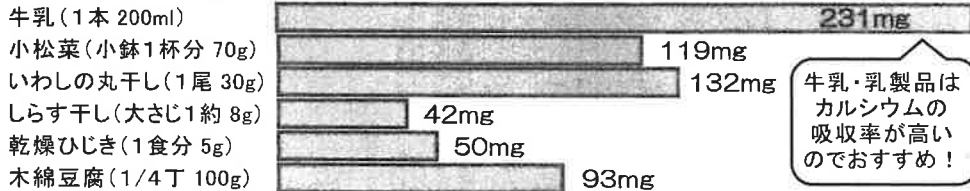
だ液の働きで、むし歯を予防します。



## 歯を強くするカルシウムが多い食品

歯や骨のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や野菜、骨ごと食べられる小魚、海藻、大豆・大豆製品等に多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識して摂るようにしましょう。

### ＜カルシウムが豊富な食べ物と1回に食べる量に含まれるカルシウム量＞



牛乳・乳製品はカルシウムの吸収率が高いのでおすすめ！

(参考)中学生が1日に必要なカルシウム量 男子 991mg 女子 812mg

### 10代のうちに！

## カルシウム貯金

カルシウムが不足すると、将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

カルシウムが豊富な食べ物を積極的に摂りましょう。



### カルシウムたっぷりおすすめレシピ

#### 「小松菜とひじきのナムル」

＜材料＞4人分  
 小松菜 140g  
 にんじん 20g  
 もやし 80g  
 小芽ひじき 2g  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 砂糖 小さじ1/3  
 白ごま 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ2  
 ごま油 小さじ1

＜作り方＞  
 ①小松菜はゆでて水に取り、1cmに切る。にんじんはせん切りにし、もやしと一緒ゆでる。  
 ②ひじきは水で戻しておく。小鍋に水気を切ったひじきと、しょうゆ・砂糖を入れ、煮て冷ましておく。  
 ③ボウルに①と②と白ごまを入れ、しょうゆ・ごま油で調味する。

※富山県教育委員会のホームページからダウンロードできます。



# 6月 予定献立表



2日(月) 《かみかみ献立》	3日(火) 《かみかみ献立》	4日(水) 《かみかみ献立》	5日(木)	6日(金)
ごはん かみかみごぼう ハンバーグ コーンとえ 根菜汁	ミニコッペパン ささみカツ トマトソース スパゲッティ フルーツヨーグルト きなこっこ豆	鶏ごぼうごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	コッペパン 鮭のマリネ ブロッコリーサラダ ひよこ豆のスープ	ごはん 鶏肉のごま焼き ゆかり和え 五目汁
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
おにぎり2個 がんもの含め煮 ごまびたし 豚汁	コッペパン タンドリーチキン 花野菜サラダ ポトフ	ごはん はんぺんフライ 昆布和え 野菜のうま煮	揚げパン ウインナー 2本 野菜ソテー ミネストローネ	ごはん 鯖のカレー焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 春巻き 中華和え 麻婆豆腐	ごはん 高野豆腐の揚げがらめ 三色ひたし けんちん汁	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう なめこ汁	コッペパン わかさぎフリッター 3尾 ビーンズサラダ 肉団子のスープ ヨーグルト	麦ごはん オムレツ こんにゃくサラダ シーフードカレー
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん カレイの野菜あんかけ ひじきサラダ ワンタンスープ	食パン 鶏肉の香草パン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ チョコレートクリーム	ごはん(少なめ) 野菜のかき揚げ 即席漬かけ中	米粉パン アンサンブルエッグ コーンサラダ クリームスープ	ごはん ブルコギ もやしのナムル わかめスープ
30日(月)	<h3>食中毒予防のために</h3> <p>①配膳の前・食事の前には石けんでしっかり手を洗いましょう</p> <p>②清潔なハンカチやタオルで手を拭きましょう</p>			
ごはん 鶏肉のから揚げ パンサンスー キムチスープ				

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。



# 6月 予定献立表



日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
		主食	副食	赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
2 (月)	○	ごはん	かみかみごぼうハンバーグ コーン和え 根菜汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン 大根 ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 里芋	
3 (火)	○	ミニコッパン【乳】 トマトソーススパゲッティ 【豚】【ト】	ささみカツ フルーツヨーグルト 【乳】【果:みかん、パイン、もも】 きなこつこ豆	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム みかん パイン 黄桃 パナナ	コッパン スパゲッ ティ 砂糖	揚げ油 サラダ油
4 (水)	○	鶏ごぼうごはん	卵焼き【卵】 切干大根の炒め煮【魚:さつま揚げ】 豆腐のみそ汁	鶏肉 鶏卵 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう 枝豆 切り干し大根 えのき ねぎ	精白米 砂糖	サラダ油
5 (木)	○	コッパン【乳】	鮭のマリネ【魚:鮭】 ブロッコリーサラダ ひよこ豆のスープ	鮭 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	コッパン でんぷん 砂糖	揚げ油 和風ドレッシ ング
6 (金)	○	ごはん	鶏肉のごま焼き ゆかり和え 五目汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ごぼう ねぎ	精白米 里芋	ごま
9 (月)	○	おにぎり2個	がんもの含め煮 ごまびたし 豚汁【豚】	がんもどき 黒豆 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 砂糖 里芋	ごま
10 (火)	○	コッパン【乳】	タンドリーチキン【乳】【ト】 花野菜サラダ ポトフ【豚】	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	コッパン マカロニ	和風ドレッシ ング
11 (水)	○	ごはん	はんぺんフライ【卵】【魚:はんぺん】 昆布和え 野菜のうま煮	はんぺん 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり もやし 大根 たけのこ	精白米 里芋 こんにやく 砂糖	揚げ油
12 (木)	○	揚げパン【乳】	ウインナー【豚】 野菜ソテー ミネストローネ【豚】【ト】	きな粉 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス トマト ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッパン グラニュー 糖 マカロニ	揚げ油 サラダ油
13 (金)	○	ごはん	鯖のカレー焼き【魚:鯖】 ひじきの炒め煮【魚:さつま揚げ】 かきたま汁【卵】	鯖 大豆 さつま揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖	サラダ油
16 (月)	○	ごはん	春巻き【豚】 中華和え 麻婆豆腐【豚】	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コー んしょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 でんぷん	揚げ油 ごま油
17 (火)	○	ごはん	高野豆腐の揚げがらめ 三色ひたし けんちん汁	鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	精白米 でんぷん 砂糖 里芋	揚げ油
18 (水)	○	ごはん	鮭の塩焼き【魚:鮭】 きんぴらごぼう なめこ汁	鮭 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 白菜 なめこ ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま油
19 (木)	○	コッパン【乳】	わかさぎフリッター 【魚:わかさぎ】【▲魚卵】【甲:オキアミ】 ピーンズサラダ 肉団子のスープ【豚】 ヨーグルト【乳】	わかさぎ 大豆 いんげん豆 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト		コーン キャベツ きゅうり しいたけ たけのこ もやし ねぎ	コッパン 小麦粉 春雨	揚げ油 ごまドレッシ ング
20 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 こんにやくサラダ シーフードカレー【甲:えび】【軟:いか】【ト】	鶏卵 えび いか	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく 玉ねぎ	精白米 麦 こんにやく じゃがいも カレールー	青じそドレ ッシング サラダ油 カレールウ
23 (月)	○	ごはん	カレイの野菜あんかけ 【魚:カレイ】【▲魚卵】【豚】 ひじきサラダ ワタンスープ【豚】	カレイ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり たけのこ しいた け 白菜 ねぎ	精白米 米粉 でんぷん 砂糖 ワタタン	揚げ油 ごまドレッシ ング ごま油
24 (火)	○	食パン【乳】	鶏肉の香草パン焼き コーンスローサラダ コンソメスープ【豚】 チョコレートクリーム	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜	食パン パン粉 チョコクリ ーム	揚げ油 ごま油
25 (水)	○	ごはん(少なめ) かけ中【魚:かまぼこ】	野菜のかき揚げ 即席漬	かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	精白米 小麦粉 中華麵	揚げ油
26 (木)	○	米粉パン【乳】	アンサンブルエッグ【卵】【乳】【豚】 コーンサラダ クリームスープ【豚】【乳】	鶏卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリー ム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン 米粉	フレンチドレ ッシング
27 (金)	○	ごはん	ブルコギ【豚】 もやしのナムル わかめスープ【豚】	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	赤パプリカ アスパラガス	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり コーン ねぎ	精白米 砂糖	サラダ油 ごま油
30 (月)	○	ごはん	鶏肉のから揚げ パンサンスー キムチスープ【豚】	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ コーン きゅうり 白菜 しめじ キムチ	精白米 でんぷん 春雨	揚げ油 ごま油

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 大豆 小松菜 にら の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■  
 次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付きましたので参考にしてください。  
 ▲:漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。  
 【卵】:鶏卵 【乳】:牛乳・乳製品 【豚】:豚肉 【甲】:えび・かに 【軟】:いか・たこ 【魚】:魚類  
 【魚卵】:魚卵 【山芋】:やまいも 【ナ】:種実・木の実(ごま除く) 【ト】:トマト 【果】:くだもの