



給食だより

令和8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、歯を強くするカルシウムを意識して摂るなど、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。



歯や骨を強くするカルシウムについて

＜カルシウムの働き＞

脳の指令をスムーズに伝える

成長ホルモン等のホルモンの分泌を促す



歯や骨の材料になる歯や骨を強くする

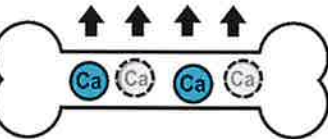
筋肉を動かす

出血時の血液凝固

＜カルシウムが不足すると＞

血液にもカルシウムが存在し、体を維持するさまざまな生命活動に関わっています。

カルシウムが不足すると、歯や骨からカルシウムが溶け出し、血液中のカルシウム濃度を維持しようとして、カルシウム不足が続くと、歯や骨がもろくなり、虫歯や骨折のリスクが高まります。



＜カルシウムが多い食品＞

牛乳



小魚



小松菜

ヨーグルト



納豆



カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜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。意識してとるようにしましょう。



6月 予定献立表



1日(月) ★かみかみ献立	2日(火) ★かみかみ献立	3日(水) ★かみかみ献立	4日(木) ★かみかみ献立	5日(金) ★かみかみ献立
ごはん ★いかの かりん揚げ ★切り干し大根の おひたし 五目汁	コッペパン ★きびなごの クリスピー揚げ 3尾 ★こんにやくサラダ 卵とコーンのスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ コーン和え ★かみかみ根菜汁 ★かみかみ昆布	コッペパン ささみカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ ★きなこっこ豆	★鶏ごぼうごはん 卵焼き ★れんこんの金平 豆腐のみそ汁
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 肉シューマイ 3個 野菜炒め ごま豆乳担々麺	コッペパン 卵ロール ひじきサラダ 肉団子スープ	ごはん いわしの梅煮 ゆかり和え 豚汁	揚げパン ウインナー 2本 カラフルソーテー 野菜スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え けんちん汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん わかさぎの フリッター3尾 昆布和え 野菜のうま煮	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう かきたま汁	ごはん レバーと大豆の ごまがらめ 即席漬け 厚揚げの中華煮	コッペパン 鶏肉の トマトソースかけ カラフルサラダ クリームスープ 冷凍みかん	ごはん さばの塩焼き おひたし 豆乳汁 味付けのり
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 春巻き パンサンスー 麻婆豆腐	ミニコッペパン チキンナゲット 3個 スパゲティ・ ナポリタン フルーツポンチ	ごはん はんぺんフライ ビーフンソーテー キムチ汁	コッペパン ポークチャップ コールスロー サラダ ポトフ	麦ごはん オムレツ 変わり和え ポークカレー
29日(月)	30日(火)	食中毒予防のために 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 ② 清潔なハンカチやタオルで 手を拭きましょう		
ごはん 鯖のみそ ホイル焼き 青菜のおひたし なめこ汁	ごはん プルコギ ナムル ワントンスープ			

・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		
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	植物油・ 植物油		
1 (月)	○	ごはん	★いかのかりん揚げ【軟:いか】【果:みかんの皮】 切り干し大根のおひたし 五目汁	★かみかみ献立	いか豆腐	牛乳わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 切り干し大根 ねぎ	精白米 でんぶ 砂糖 里芋	揚げ油	
2 (火)	○	コッペパン【乳】	★きびなごのクリスピー揚げ 【魚:きびなご】【▲魚卵】 ★こんにやくサラダ 卵とコーンのスープ【卵】【豚】【ト】	★かみかみ献立	きびなご 鶏卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも 玄米 こんにやく でんぶ	揚げ油 青じそドレッシング	
3 (水)	○	ごはん	豆腐ハンバーグ コーンと和え ★かみかみ模葉菜汁 ★かみかみ昆布	★かみかみ献立	豆腐 鶏肉 おから 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ 大根 れんこん ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 こんにやく		
4 (木)	○	コッペパン【乳】	ささみカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ【豚】【ト】 ★きなこっこ豆	★かみかみ献立	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 マカロニ	揚げ油 和風ドレッシング	
5 (金)	○	★鶏ごぼうごはん	卵焼き【卵】 ★れんこんの金平【魚:さつま揚げ】 豆腐のみそ汁	★かみかみ献立	鶏肉 鶏卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう 枝豆 れんこん しめじ ねぎ	精白米 砂糖 こんにやく	サラダ油	
8 (月)	○	ごはん	肉シューマイ【豚】 野菜炒め【豚】【ト】 ごま豆腐担々麺【豚】【ト】	★かみかみ献立	豚肉 豆乳	牛乳	アスパラガス チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし コーン しょうが にんにく 白菜 ねぎ	精白米 小麦粉 中華麺	サラダ油 ごま	
9 (火)	○	コッペパン【乳】	卵ロール【卵】 ひじきサラダ 肉団子スープ【豚】【ト】	★かみかみ献立	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 しいたけ 白菜 たけのこ ねぎ	コッペパン 砂糖 春雨	ごまドレッシング	
10 (水)	○	ごはん	いわしの梅煮【魚:いわし】【▲魚卵】【果:梅】 ゆかり和え 豚汁【豚】	★かみかみ献立	いわし 豚肉	牛乳	にんじん	梅 キャベツ ねぎ もやし きゅうり ごぼう 大根	精白米 里芋		
11 (木)	○	揚げパン【乳】	ウインナー【豚】 カラフルソテー 野菜スープ【豚】【ト】	★かみかみ献立	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	パプリカ アスパラガス にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 マカロニ	揚げ油 サラダ油	
12 (金)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き ごま和え けんちん汁	★かみかみ献立	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 里芋	ごま	
15 (月)	○	ごはん	わかさぎのフリッター【魚:わかさぎ】【▲魚卵】 昆布和え 野菜のうま煮	★かみかみ献立	わかさぎ 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 たけのこ ふき	精白米 小麦粉 里芋 砂糖 こんにやく	揚げ油	
16 (火)	○	ごはん	鮭の塩焼き【魚:鮭】 きんぴらごぼう【魚:さつま揚げ】 かきたま汁【卵】	★かみかみ献立	鮭 さつま揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 でんぶ	サラダ油 ごま油	
17 (水)	○	ごはん	レバーと大豆のごまがらめ【豚】 即席漬 厚揚げの中華煮【豚】【ト】	★かみかみ献立	レバー 大豆 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ	精白米 でんぶ 砂糖	揚げ油 ごま ごま油	
18 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のトマトソースかけ【ト】 カラフルサラダ クリームスープ【豚】【乳】 冷凍みかん【果:みかん】	★かみかみ献立	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	トマト パプリカ アスパラガス にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー みかん	コッペパン 砂糖 米粉	サラダ油	
19 (金)	○	ごはん	さばの塩焼き【魚:さば】 おひたし 豆乳汁 味付けのり	★かみかみ献立	さば 油揚げ 豆乳	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	精白米 砂糖		
22 (月)	○	ごはん	春巻き【豚】 ハンサンスー 麻婆豆腐【豚】	★かみかみ献立	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン しょうが ねぎ にんにく たけのこ	精白米 小麦粉 砂糖 春雨 でんぶ	揚げ油 ごま油 サラダ油	
23 (火)	○	ミニコッペパン【乳】	チキンナゲット【豚】 スパゲティ・ナポリタン【豚】【ト】 フルーツポンチ(さくらんぼ、りんごゼリー) 【果:みかん、パイナップル、もも、バナナ、さくらんぼ、りんご】	★かみかみ献立	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン	玉ねぎ みかん パイナップル もも バナナ りんご さくらんぼ	コッペパン スパゲティ サイダー 砂糖	揚げ油	
24 (水)	○	ごはん	はんぺんフライ【卵】【魚:はんぺん】 ピーマンソテー【豚】【ト】 キムチ汁【豚】【ト】	★かみかみ献立	はんぺん 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 白菜 もやし キムチ ねぎ	精白米 ビーフン	揚げ油 ごま油	
25 (木)	○	コッペパン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】【果:レモン】 コールスローサラダ【果:レモン】 ポトフ【豚】	★かみかみ献立	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 マカロニ	サラダ油 フレンチドレッシング	
26 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 変わり和え ポークカレー【豚】【ト】【果:レモン果汁】	★かみかみ献立	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 福神漬け にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	
29 (月)	○	ごはん	鯖のみそホイロ焼き【魚:さば】 青菜のおひたし なめこ汁	★かみかみ献立	さば 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 白菜 なめこ ねぎ	精白米 砂糖 米粉		
30 (火)	○	ごはん	ブルコギ【豚】 ナムル ワンタンスープ【豚】【ト】	★かみかみ献立	豚肉	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン もやし しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 ワンタン	サラダ油	

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 にら 大豆 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けましたので参考にして下さい。
 ▲: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