

令和7年6月

# 給食だより

小田原市立下府中小学校



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ とうふチゲじる	ごはん ごまあぶら さとう がらスープ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん もやし キャベツ にはら	605	22.2	17.4	2.2	ちゆうかこんだて 中華献立
3	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ねぎラーメン ポテトのコーンのいためもの	ホットラーメン あぶら がらスープ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ベーコン	にんにく ながねぎ にんじん コーン	598	26.4	19.3	2.4	
4	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ とんじる	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじのひもの ぶたにく とうふ	ごぼう こんにやく にんじん キャベツ ながねぎ	607	30.1	20.2	2.5	は ぐち けんこう しゆうかん 歯と口の健康週間 よくかんで食べよう
5	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニア えだまめソテー	ソフトフランス あぶら マーガリン こむぎこ ワンドン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート レバーチップ チーズ とりにく	にんじん たまねぎ トマト コーン えだまめ	675	31.5	27.0	2.5	かみかみメニュー 「えだまめソテー」
6	金	ぎゅうにゅう ごはん ビビンバ こんさいのカミカミあげ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん もやし こまつな ごぼう	611	19.4	19.7	0.9	かみかみメニュー 「こんさいの カミカミあげ」
9	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのみそつけやき ごもくまめ あおなのごまいため	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ こんぶ だいず	しょうが たまねぎ こんにやく にんじん チンゲンサイ コーン	634	27.4	19.8	1.8	かみかみメニュー 「ごもくまめ」
10	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん きりぼしだいこんのもの	ゆでめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん いんげん	608	26.0	18.3	2.6	かみかみメニュー 「きりぼしだいこんの にもの」
11	水	ぎゅうにゅう ごはん ツナのさんしょくどん ほしのスープ サワーゼリー	ごはん あぶら さとう がらスープ こめごまカロニ サワーゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	しょうが にんじん コーン えだまめ たまねぎ もやし	684	23.5	18.5	1.6	星の形をしたマカロ ニが入っているよ
12	木	ぎゅうにゅう コッペパン ぶたにくのコロッケ カレーヌードルスープ チーズ	コッペパン あぶら コロッケ がらスープ スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	616	24.4	26.9	2.5	コッペパンにコロッケと チーズをはさんで 食べよう
13	金	ぎゅうにゅう さくらめし ひじきごはん みそじる	さくらめし あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ	609	24.2	18.6	2.7	
16	月	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい やきぎょうざ	ごはん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こおりとうふ ぎょうざ	しょうが にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	630	24.3	19.8	1.4	ちゆうかこんだて 中華献立

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



下府中小学校でも、6/4(水)～6/10(火)は、よくかんで食べたいかみかみメニューが登場します。いつもよりさらに、よくかむ意識をして食べてみましょう。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
17	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン じざかなはんぺんのいしがき あげ	ホットラーメン あぶら からスープ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると じざかなはんぺん	にんにくしょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ	606	28.9	18.3	2.4	おだわら <sup>こんだて</sup> 献立
18	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) ちゅうかおこわ とうふとにらのちゅうかスープ ブルーベリータルト	しろおこわ あぶら さとう ごまあぶら からスープ でんぷん ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ えだまめ えのきたけにら	651	25.5	22.7	2.4	ちゅうか <sup>こんだて</sup> 中華献立
19	木	ぎゅうにゅう ロールパン しろみざかなのプロバンスふ う リヨネーズポテト	ロールパン あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん パセリ	611	31.0	25.1	2.1	フランス <sup>こんだて</sup> 献立
20	金	ぎゅうにゅう ごはん カレーライス おんやさい たまねぎドレッシング	ごはん あぶら じゃがいも さとう からスープ マーガリン こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	643	19.2	18.9	2.0	カレーライスは しもふな <sup>しんがこう</sup> 下府中小学校の 人気メニュー
23	月	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう けんちんじる	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう えだまめ こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	643	22.0	16.8	1.6	
24	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース マーブルケーキ	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ でんぷん ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート ツナ たまご	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト いんげん	707	26.3	22.8	2.0	きゅうり <sup>しんがこう</sup> 給食室のオープンで 焼いたマーブルケーキ
25	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ すいとん	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな	652	24.8	19.0	1.3	すいとんは <sup>こむぎこ</sup> 小麦粉で 作った <sup>だんご</sup> 団子のこと
26	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ポークビーンズ カラフルソテー	こめこロールパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ミックスビーンズ だっしふんにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな	612	28.7	23.6	2.5	
27	金	ぎゅうにゅう ごはん タコライス ゆでキャベツ もずくスープ	ごはん あぶら ごまあぶら からスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート とりにく もずく	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン もやし	612	23.3	18.8	2.1	ごはんの上 <sup>うえ</sup> にキャベツと タコミートをかけて 食べよう
30	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチのため トックイリスープ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら からスープ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ はくさいキムチ もやし	597	22.2	17.4	1.7	トックは <sup>かんこく</sup> 韓国の おもちのこと

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。

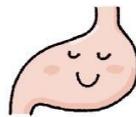
そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



## 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のみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。

