



郡須特別支援学校

日付	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの		
1 (木)	ご飯 白身魚フライ ひじきの炒め煮 みそ汁 アセロラゼリー	牛乳 白身魚フライ ひじき ベーコン あぶらあげ みそ	にんじん グリンピース コーン ねぎ	ごめ むぎ サラダ油 中濃ソース さといも アセロラゼリー	733 2.3	24.4 22.4
2 (金)	ご飯 ハンバーグおろしソース ほうれん草ソテー 枝豆スープ 冷凍みかん	牛乳 ウィナー ハンバーグ みそ	大根おろし あさつき レモン汁 ほうれん草 たまねぎ コーン しめじ むぎ枝豆 人参 冷凍みかん	ごめ むぎ サラダ油	768 2.6	32.5 25.7
5 (月)	ご飯 麻婆豆腐 ★こんにやくサラダ わかめスープ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 とうふ みそ たまご 豚ひき肉 わかめ みそ	しょうが ねぎ にんにく だけのこ 干しいたけ きゅうり にんじん たまねぎ	ごめ むぎ ケチャップ さとう 豆板醤 でん粉 サラダ油 ごま油 りんごゼリー しらたき 白いりごま	700 2.7	26.8 24.4
6 (火)	ご飯 かつお南蛮焼き ★かみかみサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 かつお ごんぶ 生湯 みそ ヨーグルト	レモン汁 たまねぎ にんじん 切干大根 ごぼう こまつな	ごめ むぎ さとう 白いりごま マヨネーズ	725 2.1	36.0 20.0
7 (水)	パインパン トマトオムレツ ★海藻サラダ 白いんげんポタージュ ミルメークココア	牛乳 海藻ミックス 白いんげんピューレ トマトオムレツ	いんげん きゅうり キャベツ コーン	パインパン ミルメークココア 青じそドレッシング シチュウフレック	708 3.0	22.9 26.8
8 (木)	ご飯 豚肉のスタミナ焼き ★五目きんぴら かぼちゃの塩昆布和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 塩こんぶ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく にんじん ごぼう こまつな 青ピーマン かぼちゃ コーン	ごめ むぎ サラダ油 白和 白いりごま ごま油 パター	783 2.5	30.7 30.0
9 (金)	ご飯 ★ししゃもフライ 五目豆 すまし汁 型抜きチーズ	牛乳 ししゃもフライ ぶた肉 こんぶ 水煮大豆 とうふ 型抜きチーズ	れんこん えのき にんじん みつば	ごめ むぎ 中濃ソース サラダ油	764 2.9	32.4 29.3
12 (月)	ご飯 豚肉のピリ辛炒め マカロニサラダ チンゲンサイのスープ 豆乳プリン	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ	生姜 にんにく れんこん こまつな きゅうり レモン汁 きくらげ キャベツ チンゲンサイ	ごめ むぎ 豆板醤 ごま油 三温糖 マヨネーズ 豆乳プリン マカロニ	743 2.6	30.4 22.3
13 (火)	ご飯 鶏肉のはちみつレモンがらめ コーンポテト アーモンド和え みそ汁	牛乳 とり肉 みそ	生姜 にんにく コーン レモン汁 にんじん もやし だいこん ほうれん草 しめじ	ごめ むぎ サラダ油 はちみつ アーモンド さとう	730 2.1	30.7 23.8
14 (水)	コッペパン いちごミックスジャム コロッケ 青菜のソテー マネー野菜のスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	ほうれん草 たまねぎ にんじん	コッペパン コロッケ いちごミックスジャム じゃがいも	692 3.3	24.8 26.6
15 (木)	ご飯 モロのピザ焼き かんぴょうサラダ 豆腐とにらのスープ とちおとめ苳ゼリー ★県民の日★	牛乳 モロ ベーコン チーズ とうふ	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり 人参 かんぴょう れんこん にら 干し椎茸	ごめ むぎ マヨネーズ ピザソース 白いりごま 苳ゼリー	815 3.4	40.1 27.5
16 (金)	焼きそば 春巻き 棒々鶏サラダ	牛乳 いか下足 さサミ ぶた肉 はるまき	キャベツ いんげん もやし コーン たまねぎ にんじん にら	焼きそば サラダ油 棒々鶏ドレッシング 焼きそばソース	700 2.1	28.0 27.1
19 (月)	チャーハン ボークシゅうまい 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 なると ベーコン 焼売 もずく	やきぶた たまごそぼろ ハム 黄ピーマン たまねぎ	ごめ むぎ ごま油 マヨネーズ	728 3.4	27.9 24.0
20 (火)	ご飯 あじの香味焼き かんぴょうの煮物 みそ汁 レモンカスターダルト	牛乳 あじ あぶらあげ みそ わかめ	にんにく かんぴょう 干しいたけ にんじん たまねぎ	ごめ むぎ 黒いりごま サラダ油 和白 白いりごま じゃがいも カスターダルト	752 2.2	28.7 24.6
21 (水)	フレンチトースト かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ベーコン	ブロッコリー アスパラ たまねぎ	食パン フレンチドレッシング キャベツ もやし にんじん	731 3.1	28.9 27.3
22 (木)	えだまめ 枝豆 ご飯 五目厚焼玉子 野菜炒め みそ汁 パナナ	牛乳 ぶた肉 みそ 五目厚焼玉子 なまあげ	むぎ枝豆 キャベツ にんじん たまねぎ いんげん パナナ	ごめ むぎ 白いりごま オイスターソース	702 2.6	29.8 21.3
23 (金)	ドライカレーライス シーザーサラダ フルーツゼリー	牛乳 レバーそぼろ 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく 生姜 きゅうり キャベツ みかん缶 バイン缶	ごめ むぎ サラダ油 マスカットゼリー カレー粉 ケチャップ クルトン コルスードレッシング	745 1.9	28.3 24.6
26 (月)	ご飯 味付けのり さばのみそ煮 梅肉和え みそ汁 甘夏缶	牛乳 味付けのり さばのみそ煮 あぶらあげ みそ	こまつな にんじん にんじん かぼちゃ 甘夏缶	ごめ むぎ ごま油	694 1.7	27.6 22.2
27 (火)	ご飯 蒸し餃子 華風サラダ 卵とコーンのスープ メロン	牛乳 ハム ぎょうざ たまご	もやし きゅうり コーン たまねぎ パセリ メロン	ごめ むぎ 三温糖 ごま油 でん粉	677 2.0	23.1 19.1
28 (水)	セルフホットドッグ ポイルキャベツ リヨネーズポテト ビーンズミネストローネ	牛乳 ソーセージ ベーコン ミックスビーンズ	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん にんにく トマトピューレ	コッペパン じゃがいも マカロニ マカロニ	747 3.5	29.4 34.8
29 (木)	こまつな 小松菜 ぶた丼 コールスローサラダ 豆乳みそ汁 パナナ	牛乳 ハム みそ ぶた肉 とうにゅう	生姜 にんにく だけのこ かんぴょう きゅうり	ごめ むぎ 余ごんにゃく 三温糖 豆板醤 オイスターソース さつまいも	733 2.6	28.4 21.2
30 (金)	チリンコンカンライス チーズサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚ひき肉 チーズ ビーンズミックス	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン にんにく	ごめ むぎ オリブオイル チリソース サラダ油 さとう	748 2.0	34.0 19.9

- ・牛乳は、毎日つきます。
- ・カロリーは、**中学部**・**高等部**生のエネルギーです。
- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g
- ・5日～9日は【歯と口の健康週間】です。
- ・15日は【県民の日】にちなんだメニューです。

よくかんで食べよう

6月

6月4日～10日は
「歯と目の健康週間」



もぐもぐモグモグ、よくかんで♪

ひとくち、15～30かいぐらい、よくかんで たべましょう



むし歯を予防するためには、よくかんで食べることが大切です。

よくかんで食べることで、だ液（つば）がたくさん出てきます。だ液には、むし歯を

予防する働きがあります。だ液のパワーをしっかりと発揮できるように、よくかんで食べましょう。



よくかむためのポイント

「かむ」ことを、いつも意識することが大切です

よくかんで食べると

- ・食べすぎを防ぐ。
- ・むし歯を防ぐ。
- ・脳がよくはたらくなどいいことがたくさんあるよ♪



ひとくち 15～30回かみ、ゆっくり食べる。



汁物やお茶などで、流し込まない。



本やテレビなどを見ながら食べない。

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていきたいと思います。