

【給食指導】よく噛んで食べよう 【食に関する指導】成長期に必要な栄養を知ろう



【指導内容】（給食指導）むし歯やその予防 噛むことの効用 カルシウムを含む食品 かみごたえのある食品（食に関する指導）カルシウム、鉄分について 貧血、骨密度 カルシウム、鉄の吸収

【身につけさせたい資質・能力】

（給食指導）よく噛んで食べることの効用について理解し、日常生活の中で工夫し、実践できる。・カルシウムの働きについて理解し、意識して食事に取り入れることができる。



（食に関する指導）成長期に不足しがちな栄養が分かり、自分に必要な食品や料理を選択することができる。・成長期は、生涯にわたる健康の基礎をつくるためにも必要な栄養をとることが重要であることが分かる。

日 付 曜 日	献 立 名	牛 乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)
1 (木)	ミルクねじりパン チキンピーンズ アスパラガスのソテー	☆	大豆 鶏肉 赤出しみそ ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 枝豆 もやし コーン	ミルクねじりパン じゃが芋 砂糖	なたね油	748 kcal 33.0 g 30.1 %
2 (金)	白ごはん 厚揚げのカレー煮 キャベツのごま炒め 青うめゼリー	☆	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 枝豆 コーン にんにく 生姜 キャベツ もやし	精白米 砂糖 青うめゼリー	なたね油 ごま ごま油	834 kcal 30.1 g 26.0 %
5 (月)	わかめごはん きびなご黒ごまフライ チンゲン菜のみそ炒め オレンジジュース	☆	鶏肉 天ぷら 米みそ	若布 牛乳 きびなご	人参 チンゲン菜 ピーマン	コーン グリンピース キャベツ オレンジジュース	α化米 パン粉 小麦粉	なたね油 黒ごま	714 kcal 27.2 g 26.1 %
6 (火)	ワンローフパン いちごジャム ポテトのチーズ風味 ミネストローネ ナタデココ入りフルーツカクテル	☆	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 コーン キャベツ バイン缶 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	ワンローフパン いちごジャム じゃが芋 マカロニ カクテルゼリー	なたね油 オリーブオイル	774 kcal 25.4 g 23.8 %
7 (水)	白ごはん ヤンニョムチキン風ソテー 卵スープ ヨーグルト	☆	鶏肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 若布 ヨーグルト	小松菜 人参 葱	玉葱 しめじ 生姜 にんにく もやし	精白米 砂糖 でん粉	なたね油 ごま ごま油	768 kcal 29.9 g 25.5 %
8 (木)	ソフトフランスパン チョコ大豆クリーム ビーフシチュー ごぼうのガーリックソテー	☆	牛肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参	玉葱 枝豆 しめじ ごぼう キャベツ にんにく	ソフトフランスパン じゃが芋	チョコ大豆クリーム なたね油 オリーブオイル	737 kcal 26.0 g 34.1 %
9 (金)	麦ごはん いわしの梅煮 荳若布の炒め煮 白玉汁	☆	いわし 大豆 鶏肉	牛乳 荳若布	人参 小松菜	玉葱 ごぼう 梅肉	精白米 麦 砂糖 煮込み餅	なたね油	758 kcal 27.9 g 22.7 %
12 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物 ミニフィッシュ	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ かまぼこ 油揚げ	牛乳 ミニフィッシュ	人参 葱 ほうれん草	玉葱 生姜 にんにく	精白米 麦 でん粉 春雨	なたね油 ごま油	775 kcal 30.5 g 24.0 %
13 (火)	柏型パン ハンバーグのケチャップソース 温野菜 クラムチャウダー	☆	豚肉 鶏肉 あさり 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 しめじ キャベツ コーン	柏型パン 砂糖 じゃが芋	なたね油	837 kcal 33.9 g 35.9 %
14 (水)	白ごはん ひじきのり佃煮 肉じゃが ピーマンとじゃこの炒め物	☆	鶏肉	牛乳 ひじきのり佃煮 ちりめん	人参 ピーマン	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし キャベツ	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま油	727 kcal 24.7 g 18.7 %
15 (木)	胚芽食パン 鮭フライ ズッキーニのトマト炒め じゃが芋と卵のスープ	☆	鮭 ベーコン うずらの卵	牛乳	トマト缶 人参 パセリ	ズッキーニ 玉葱	胚芽食パン じゃが芋 パン粉 小麦粉	なたね油	829 kcal 34.3 g 37.0 %
16 (金)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉	☆	鶏肉 豆乳 大豆	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごビューレ バイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 白玉餅	なたね油	812 kcal 23.9 g 19.4 %
19 (月)	麦ごはん さばの塩焼き クーブイリチー 南瓜のみそ汁	☆	さば 豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	南瓜 人参 葱	こんにゃく えのきたけ 玉葱	精白米 麦 砂糖	なたね油	773 kcal 27.9 g 29.8 %
20 (火)	キャロットパン 和風ひじきスパゲッティ キャベツとコーンのソテー 1食ブルー	☆	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	玉葱 えのきたけ にんにく キャベツ もやし コーン 一食ブルー	キャロットパン スパゲッティ	なたね油	813 kcal 27.2 g 33.1 %
21 (水)	白ごはん あじの南蛮漬け 金平ごぼう 豆腐のみそ汁 納豆	☆	あじ 天ぷら 豆腐 油揚げ みそ 納豆	牛乳	人参 ピーマン 葱	玉葱 こんにゃく ごぼう	精白米 砂糖 じゃが芋	なたね油 ごま ごま油	836 kcal 34.0 g 25.9 %
22 (木)	食パン 黒豆きなこクリーム トマトオムレツ ほうれん草のソテー 肉団子とじゃが芋のスープ	☆	トマトオムレツ ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ コーン 玉葱	食パン じゃが芋	黒豆きなこクリーム なたね油	705 kcal 27.1 g 32.7 %
23 (金)	麦ごはん ラフテー ゴーヤの炒め物 もずく汁 冷凍パイ	☆	豚肉 油揚げ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 葱	生姜 コーン 玉葱 もやし ゴーヤ えのきたけ 冷凍パイ	精白米 麦 黒砂糖 でん粉	なたね油	735 kcal 29.0 g 25.2 %
26 (月)	白ごはん カレイフライ じゃが芋の金平 つみれ汁	☆	カレイ 天ぷら つみれ 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 葱	枝豆 玉葱 しめじ	精白米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま なたね油 ごま油	766 kcal 28.6 g 21.7 %
27 (火)	背割りパン ほうれん草オムレツ チリコンカン コンソメスープ	☆	ほうれん草オムレツ 豚肉 赤いんげん豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	セロリー 玉葱 キャベツ	背割りパン でん粉 じゃが芋	なたね油	742 kcal 28.7 g 32.4 %
28 (水)	麦ごはん さばの生姜煮 ひじきの炒め煮 キャベツと厚揚げのみそ汁	☆	さば 天ぷら 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 葱	こんにゃく キャベツ 玉葱 生姜	精白米 麦 砂糖 じゃが芋	なたね油	774 kcal 26.5 g 26.9 %
29 (木)	ぶどうパン かき揚げうどん 小松菜の煮浸し 冷凍黄桃	☆	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 若布	人参 葱 小松菜 春菊	玉葱 ごぼう 椎茸 キャベツ 冷凍黄桃	ぶどうパン うどん 小麦粉	なたね油	844 kcal 27.5 g 30.1 %
30 (金)	白ごはん 高菜の油炒め 八宝菜	☆	鶏肉 油揚げ 豚肉 かまぼこ うずらの卵 あさり	牛乳	人参 高菜漬 葱	コーン きくらげ 玉葱 キャベツ 生姜 もやし にんにく	精白米 でん粉	ごま なたね油 ごま油	713 kcal 26.5 g 24.0 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

★19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

沖縄県は、毎年6月23日を太平洋戦争における沖縄戦の終結した日として慰霊の日に制定しています。23日は、沖縄慰霊



沖縄県の郷土料理「クーブイリチー」（献立担当校：大原中学校、小郡市立学校給食センター）

今月の食育の日献立は沖縄県の郷土料理「クーブイリチー」です。

クーブは昆布、イリチーは炒め煮のことを指すため、クーブイリチーは、昆布の炒め煮です。イリチーは、乾物や根菜類などを炒めてから味を含ませるように煮込んだ料理のことです。昆布は「よろこぶ」とかけてお祝い料理として出されることが多いですが、最近では家庭料理として日常的に作られています。

