

【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・豆制品	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 (月)	白ごはん 韓国のり 厚焼き卵 プルコギトッパ ワンタンスープ	☆	厚焼き卵 牛肉 豆腐	牛乳 韓国のり	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 えのきたけ にんにく もやし	精白米 砂糖 でん粉 ワンタン	なたね油 ごま ごま油	725 kcal 28.6 g 25.8 %	
2 (火)	ワンローフパン いちごジャム サーモンフライ ズッキーニのトマト炒め コーンクリームスープ	☆	鮭 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	トマト缶 人参 パセリ	ズッキーニ 玉葱 コーン	ワンローフパン いちごジャム じゃが芋 パン粉	なたね油	786 kcal 31.4 g 28.9 %	
3 (水)	麦ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう かきたま汁	☆	さば 味噌 天ぷら 豆腐 卵	牛乳 若布	人参 葱	こんにゃく ごぼう 玉葱	精白米 黍 砂糖 でん粉	ごま なたね油 ごま油	741 kcal 32.2 g 24.4 %	
4 (木)	ミルクパン チキンビーンズ アーモンド炒め	☆	大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト缶	玉葱 グリンピース キャベツ コーン	ミルクコッペパン じゃが芋	なたね油 アーモンド	725 kcal 30.5 g 29.8 %	
5 (金)	キムチごはん 春巻き 炒めバンバンジー 青梅ゼリー	☆	豚肉 鶏肉 春巻き	牛乳	人参	生姜 キムチ キャベツ もやし 玉葱	α化米 青うめゼリー	ごま油 なたね油 ごま ねりごま	718 kcal 21.4 g 37.4 %	
8 (月)	白ごはん 肉じゃが ほうれん草のじゃこ炒め 納豆	☆	鶏肉 ちりめん 納豆	牛乳	人参 ほうれん草	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	758 kcal 29.7 g 18.9 %	
9 (火)	キャロットパン ミートソーススパゲッティ アスパラガスのソテー	☆	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱 グリンピース にんにく もやし コーン	キャロットパン スパゲッティ	なたね油	788 kcal 27.7 g 33.1 %	
10 (水)	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 りんごピューレ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 黍 じゃが芋 蜂蜜 カラフルボール	なたね油	785 kcal 23.2 g 17.7 %	

※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。

(献立担当校：立石中学校、小郡市立学校給食センター)

※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。

【6月10日で現給食センターからの給食提供が終了します】