



令和7年 6月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
よくかんで食べよう

小学校

東海市立学校給食センター

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 赤体を作る (Red Body Making), 緑体の調子を整える (Green Body Adjustment), 黄体を動かすエネルギーになる (Energy for Moving Yellow Body), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein). Rows include various menu items like 'げんまいごはん', 'マーボー豆腐', 'ピーマンいため', etc., with their ingredients and energy/protein values.

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん		
	ごもくにまめ	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにやく えだ豆	さとう	菜種油	
30 月	じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		689
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	
	ふくじんづけ			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
	ツナとかいどうのサラダ ごまドレッシング(クラスよう)	ツナ	わかめ きわかめ		キャベツ コーン えだ豆		ごま ドレッシング	
ももヨーグルト		ヨーグルト		もも	さとう		23.7	

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

給食回数
21回

基準値
650
26.8

今月の愛知県産の食べ物

きゅうり・だいこん・たまねぎ・とうがん・**なす**・
チンゲンサイ・ねぎ・れんこん・こまつな・
だいたい・めひかり・みかん は東海市産



(c)2011 東海樟風高校

10日(火)
トマトの日
トマトと卵の
スープ

もももも



19日(木)
東海市
もももも
食育デー

太字は、かみごたえのある食べ物が入った料理です。
よくかんで食べましょう。



給食だより

令和7年 6月号
東海市立学校給食センター



健康な歯でおいしく食べよう！！

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。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。私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食事をしています。「かむ」ことでどんな効果があるかを知り、この機会によくかむ習慣を身につけましょう。



☆よくかむとこんな効果が・・・！

合言葉は「**ひみこのはがいて**」！



肥満防止



ゆっくりよくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。



味覚の発達



食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達します。



言葉の発達



かむことで顔の筋肉が発達し、顔の表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになります。



脳の発達



こめかみの周りが動くことで脳への血流がよくなり、脳の活性化に役立ちます。



歯の病気予防



唾液がたくさんでるようになることで、歯の汚れなどが落ち、虫歯や歯周病の予防につながります。



がん予防



唾液の成分には、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。



胃腸の働き



食品を小さくかみくだくことで、消化を助け、胃腸の働きを活性化してくれます。



全身の体力



よくかむことで、全身に力が入り、体力や集中力のアップにつながります。

6月は食育月間です。

毎月19日は食育の日

6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、この日は地元でとれた食材を多く使った献立にしています。

米は「あいちのかおり」、マーボーなすには東海市産のなす、生揚げの中華煮には知多半島産の玉ねぎと知多市産の小松菜、蒲郡みかんゼリーには蒲郡市産のみかんが使われています。地元でとれる食べ物を知り、食べ物や料理を作ってくれる人に感謝の気持ちをもっていただきます。