



6月給食献立予定表

令和5年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	コッペパン	○		コッペパン		631 kcal
	手作りハンバーグ		豚ひき肉,木綿豆腐,牛乳,卵	パン粉,三温糖	たまねぎ,にんじん	31.9 g
	ほうれん草の チーズ和え		チーズ,かつお節		ほうれん草,だいずもやし,にんじん,コーン	
	キャロットスープ		鶏肉,牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,にんじん,グリーンピース	
2 金	麦ご飯	○		米,麦		663 kcal
	鮭の照り焼き		サーモン切身	三温糖,てん粉		30.0 g
	おからサラダ		おから,ツナ	マヨネーズ	きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	かき玉汁		出し昆布,かつお節,卵	てん粉	たまねぎ,にんじん,しいたけ,えのきたけ,みつば	
6月4日～10日は歯と口の健康週間 						
5 月	ごはん	○		米		653 kcal
	野菜と雑穀の 噛むふりかけ			野菜と雑穀のかむふりかけ		31.0 g
	高野豆腐の八目煮		鶏肉,さつま揚げ,凍豆腐	サラダ油,三温糖	たまねぎ,ごぼう,しいたけ,にんじん	
	キャベツの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,えのきたけ,キャベツ	
6 火	ミルクパン	○		ミルクパン		669 kcal
	白見魚と野菜の チーズ焼き		赤魚,シュレッドチーズ	じゃがいも,サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,青ピーマン	29.9 g
	南瓜アーモンドサラダ			アーモンド,マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん	
	卵とトマトのスープ		卵		にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト	
7 水	チリコンカンライス	○	豚ひき肉,大豆ミート, ミックスビーンズ,粉チーズ	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト, えだまめ	742 kcal
	キャベツのかぼす和え		かまぼこ	三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼす	28.6 g
	手作りあじさいゼリー			上白糖,カクテルゼリー		
8 木	コッペパン	○		コッペパン		657 kcal
	タラの豆乳シチュー		すけとうだら,豆乳	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれん草	26.5 g
	キャベツのメンチカツ			油		
	切干し大根と ベーコンの炒め物		ベーコン	サラダ油,バター	切干しだいこん,小松菜	
9 金	ごはん	○		米		653 kcal
	きびなご香味ソース		きびなご	油,三温糖,すりごま白	しょうが,ねぎ	27.7 g
	じゃがいもの金平			サラダ油,じゃがいも,三温糖, いりごま白	にんじん	
	豆腐の味噌汁		いりこ,油揚げ,木綿豆腐,味噌, わかめ		にんじん,キャベツ	
12 月	ごはん	○		米		636 kcal
	さばの生姜煮		さばの生姜煮			24.8 g
	ひじきと大豆の煮物		ひじき,油揚げ,大豆	こめ油,こんにやく,三温糖	にんじん	
	つみれ汁		出し昆布,かつお節,お野菜つみれ		ごぼう,だいこん,にんじん,しいたけ,みつば	
13 火	コッペパン	○		コッペパン		650 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆,ミックスビーンズ, ベーコン	サラダ油,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ	30.6 g
	ハムコーンサラダ		ロースハム	三温糖,サラダ油	コーン,きゅうり,キャベツ	
	オレンジプランジェ		ゼラチン,牛乳,クリーム	上白糖	みかん,レモン	
14 水	ごはん	○		米		686 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,八丁味噌,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,てん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,しいたけ,にんじん, 根深ねぎ	30.5 g
	なすの味噌汁		いりこ,味噌,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,なす	
15 木	小松菜と さつま芋のむしパン	○	卵,牛乳	さつまいも,三温糖,サラダ油,小麦粉	こまつな	633 kcal
	ちゃんぽん		豚肉,かまぼこ	チャンポン麺,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,コーン, もやし,キャベツ,にら	27.7 g
	焼きようざ		焼餃子			

16 金	ごはん	○		米		680 kcal
	煮込みミートボール		肉だんご	サラダ油,三温糖,てん粉	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,黄ピーマン	23.3 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,にんじん	
	厚揚げの味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌		えのきたけ,キャベツ,ねぎ	
19 月	ごはん	○		米		681 kcal
	鶏肉の バーベキューソース		鶏肉,味噌	てん粉,小麦粉,油,三温糖	りんご,しょうが,ねぎ,かぼす果汁	29.5 g
	お野菜の酢和え		ひじき	三温糖	だいこん,にんじん,キャベツ	
	かぼちゃの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,かぼちゃ, ねぎ	
20 火	ミートスパゲッティ	○	豚ひき肉,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブオイル,サラダ 油, 三温糖	にんじん,たまねぎ,しょうが,セロリ, マッシュルーム,トマト,なす	637 kcal
	キャベツと卵のスープ		ベーコン,卵	てん粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ	25.9 g
	シークワサータルト			沖縄県産シークワサータルト		
21 水	にら豚ごまみそ丼	○	豚肉,味噌	米,サラダ油,ねりごま,三温糖, いりごま白	にんじん,もやし,にら	646 kcal
	もずくスープ		木綿豆腐,もずく	ごま油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	28.8 g
	胡瓜の酢の物		わかめ	上白糖	きゅうり,にんじん	
22 木	コッペパン	○		コッペパン		634 kcal
	あじの ラビゴットソースかけ		あじ	小麦粉,油,オリーブオイル,三温糖	たまねぎ,トマト,きゅうり,パセリ	27.6 g
	ジャーマンポテト		ウィンナー,シュレッドチーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ	
	かぼちゃのスープ		牛乳,クリーム	サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,かぼちゃ	
23 金	ごはん	○		米		661 kcal
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			28.0 g
	切干の炒め煮		油揚げ,ひじき	サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,小松菜	
	けんちん汁(醤油味)		出し昆布,かつお節,木綿豆腐, 油揚げ,味噌	ごま油,さといも	にんじん,だいこん,しいたけ,根深ねぎ	
26 月	ごはん	○		米		696 kcal
	酢豚		豚肉	てん粉,なたね油,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ,青ピーマン, しいたけ	27.0 g
	サンラータン		ベーコン,卵	春雨,てん粉,ごま油	たまねぎ,きくらげ,にんじん,だいこん, しいたけ,ねぎ	
27 火	コッペパン	○		コッペパン		631 kcal
	野菜たっぷりキッシュ		鶏挽肉,卵,クリーム,牛乳, シュレッドチーズ	オリーブオイル	たまねぎ,かぼちゃ,ほうれんそう,コーン	28.7 g
	人参しりしり		ツナ	サラダ油	にんじん	
	コンソメパスタスープ		ロースハム	オリーブオイル,スパゲッティ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,パセリ	
28 水	ポークカレー	○	豚肉,粉チーズ,スキムミルク	米,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんじん,グリーンピース	756 kcal
	グリーンサラダ			サラダ油,上白糖	きゅうり,グリーンアスパラガス,キャベツ, ブロッコリー	28.3 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
29 木	米粉パン	○		米粉パン		635 kcal
	カボス風味 鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖	かぼす	38.8 g
	マンハッタン クラムチャウダー		ウィンナー,あさり	オリーブオイル,じゃがいも	たまねぎ,セロリ,にんじん,トマト,青ピーマン	
	果物(バナナ)				バナナ	
30 金	にんじん混ぜごはん	○	フレッシュミート	米,サラダ油,いりごま白	にんじん	723 kcal
	さばフライ		さばフライ	なたね油		30.5 g
	小松菜と 切干し大根の和え物			三温糖	切干しだいこん,小松菜,にんじん	
	豚汁		いりこ,豚肉,油揚げ,味噌	こんにゃく	にんじん,だいこん,しいたけ,ごぼう,根深ねぎ	

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

～献立について～

- 4日～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、食事をするうえで、とても大切なことです。

今月は良い歯のために、小魚、乳製品、豆類や青菜などカルシウムの多い献立や、よくかんで食べる献立を取り入れています。

- デザートは、梅雨時期に咲く、あじさいの花をイメージしたあじさいゼリーや
さわやかなオレンジソースのブラマンジェなどを手作ります。



口の中をかかみで見てみよう!





6月4日～10日は歯と口の健康週間

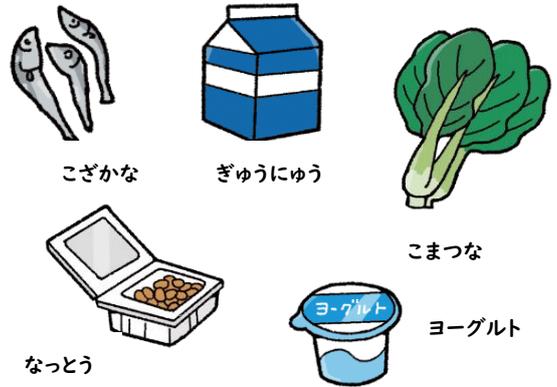


歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切な事です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



かむことの効用：弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったと言われています。よくかむことの効用は「ひみこのはがーぜ」でおぼえましょう！

歯を強くする
カルシウムの多い食品



食事の後は歯みがきをしましょう！

食後にしっかり歯みがきをして、むし歯の原因となる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

よくかむことは
よく味わうこと



かむほどに唾液と食べ物が混ざるので、よくかむことは良く味わうことにつながります。そして、よくかむほどだ液がでます。だ液には体によい働きがたくさんあります。

<p>食べかすをおとす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

