

	月	火	水	木	金																																											
こんだて	<p>6月の目標</p> <p>○よくかんで食べよう。</p> <p>●骨や歯を丈夫にする</p> <p>学校給食 摂取基準 C:エネルギー 640kcal P:たんぱく質 24g F:脂質 19.5g</p> <p>※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。</p>	<p>6月は食育月間</p> <p>「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切です。6月は食育月間ですので、ご家庭でも食について話題にしてみませんか。</p>	<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時：平成30年6月30日(土) 10:00～16:00 場所：イオン南風原店</p> <p>給食展示 県産野菜の展示 豆運びコーナー 給食ができるまで 学校給食用食材の紹介、試食</p>	<p>1日 りんご</p> <p>具沢山スープ。 しっかり食べてね</p> <p>チンゲンサイいため</p> <p>「はちみつうめ」</p> <p>むぎごはん とんじる</p>	<p>2日</p> <p>牛乳、ぶたにく、みそ、チキキ、あつあげ</p> <p>米、麦、さといも、ごま油、サラダ油</p> <p>だいたい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、うめ、りんご</p> <p>C 585 P 22.1 F 14.0</p>	<p>3日</p> <p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、さば、ぶたにく</p> <p>米、さとう、ごま、サラダ油、セリー</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 634 P 28.9 F 19.2</p>	赤	<p>4日 くだものゼリー</p> <p>～残量調査週間～ よくかんで丈夫な虫歯予防デー</p> <p>うんちえーばーいため</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>わかめごはん へちまのみそしる</p>	<p>5日 オレンジ</p> <p>県産野菜を食べよう!</p> <p>しょうがのオムレツ</p> <p>しまやさいのペペロンチーノ</p> <p>ピーズサラダ</p>	<p>6日 バナナ</p> <p>牛肉とピーマンのいためもの♪</p> <p>チンジャオロース</p> <p>あわごはん コーンスープ</p>	<p>7日 チーズだいふく</p> <p>豊富なしらすがたっぷり☆</p> <p>うのはなコロッケ</p> <p>じゃこいりごはん</p> <p>きわわかめサラダ</p>	<p>8日 ナッツとごまかな</p> <p>レンコンの穴をのぞいてみよう♪</p> <p>レンコンのゴマあえ</p> <p>「あじつげり」</p> <p>むぎごはん とうがんのそばろに</p>	黄	<p>11日 グレープフルーツ</p> <p>いろいろな食材が入った中華料理。ご飯と合います♪</p> <p>ナムルサラダ</p> <p>むぎごはん はつぼうさい</p>	<p>12日 すもも</p> <p>タンカンの良い香りがします...</p> <p>ホキのハーブやき</p> <p>チキンライス</p> <p>タンカンソースサラダ</p>	<p>13日</p> <p>みそ汁を飲んでほっと一息...</p> <p>やさいのごもくに</p> <p>レンコンいりつくね</p> <p>むぎごはん とうふとえのきのみそしる</p>	<p>14日 チーズ</p> <p>人気メニュー♪お粉にこだわっています</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>ラウトワイユ</p>	<p>15日 さくらんぼ</p> <p>17日: さくらんぼの日</p> <p>青魚はEPAと</p> <p>ひじきいため</p> <p>いわしのおかか</p> <p>あわごはん とうふよとたまごのおつゆ</p>	緑	<p>18日 ~調理員とのふれあい給食週間~</p> <p>おにぎりの日</p> <p>「やきり」</p> <p>うめアンドン</p> <p>むぎごはん とうがんスープ</p>	<p>19日 てづくりちんすこう</p> <p>食育の日</p> <p>県産品&郷土料理を積極的に食べよう!</p> <p>あわごはん</p> <p>グルクンのおつゆ</p>	<p>20日 なつみかん</p> <p>あさりのクリームスープ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>くるまふナゲット</p> <p>むぎごはん クラムチャウダー</p>	<p>21日 バナナ</p> <p>夏</p> <p>暑い季節にぴったりのメニュー♪</p> <p>(めん・ぐ)</p> <p>とうふぶたにくのみそしょうがいため</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>22日 23日: 慰霊の日</p> <p>食べられることに感謝★</p> <p>かんだばー</p> <p>にんじん</p> <p>じゅーしー</p> <p>しりりー</p>	赤	<p>25日 すいか</p> <p>しっかり食べて暑い夏も元気に過ごそう!</p> <p>(ごはん・ぐ)</p> <p>とうがんとアーサ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>すまじる</p>	<p>26日 オレンジ</p> <p>しいらのゴマみそやき</p> <p>今が旬のソソ。清々しい香りがします♪</p> <p>しそいり</p> <p>モーウイのたきこみごはん</p> <p>シークワサーあえ</p>	<p>27日 マスカットゼリー</p> <p>松島小給食室の特製カレー☆</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ごこくごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>28日 チョコチップスコーン</p> <p>小緑の畑でとれた立派なナス♪</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>29日</p> <p>レバーは鉄分が豊富☆</p> <p>キャベツとえだまめサラダ</p> <p>レバーのケチャップに</p> <p>あみパン</p> <p>やさいスープ</p>	黄	<p>牛乳、ぶたにく、うずら卵、かいそう</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、さとう、ごま</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 554 P 21.0 F 14.5</p>	<p>牛乳、とりにく、ほき、チーズ、ガルパンゾー、エントウマメ、レッドキドニー</p> <p>米、麦、バター、パンこ、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、クリームソース、にんにく、パスタ、ブロッコリー、カリフラワー、サトモ</p> <p>C 550 P 24.4 F 17.9</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、つくね、とりにく、だいたい</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油</p> <p>えのき、にんじん、ごぼう、だいごん、いんげん</p> <p>C 581 P 24.5 F 15.2</p>	<p>牛乳、きなこ、ベーコン、チーズ</p> <p>パン、サラダ油、さとう、こくとう、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、スッキー、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>C 535 P 19.9 F 27.9</p>	<p>牛乳、卵、いわし、ひじき、ぶたにく、だいたい</p> <p>米、あわ、かたくりこ、サラダ油、さとう</p> <p>とうふ、にんじん、ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、さくらんぼ</p> <p>C 634 P 28.2 F 19.7</p>	緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>
赤	<p>4日 くだものゼリー</p> <p>～残量調査週間～ よくかんで丈夫な虫歯予防デー</p> <p>うんちえーばーいため</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>わかめごはん へちまのみそしる</p>	<p>5日 オレンジ</p> <p>県産野菜を食べよう!</p> <p>しょうがのオムレツ</p> <p>しまやさいのペペロンチーノ</p> <p>ピーズサラダ</p>	<p>6日 バナナ</p> <p>牛肉とピーマンのいためもの♪</p> <p>チンジャオロース</p> <p>あわごはん コーンスープ</p>	<p>7日 チーズだいふく</p> <p>豊富なしらすがたっぷり☆</p> <p>うのはなコロッケ</p> <p>じゃこいりごはん</p> <p>きわわかめサラダ</p>	<p>8日 ナッツとごまかな</p> <p>レンコンの穴をのぞいてみよう♪</p> <p>レンコンのゴマあえ</p> <p>「あじつげり」</p> <p>むぎごはん とうがんのそばろに</p>	黄	<p>11日 グレープフルーツ</p> <p>いろいろな食材が入った中華料理。ご飯と合います♪</p> <p>ナムルサラダ</p> <p>むぎごはん はつぼうさい</p>	<p>12日 すもも</p> <p>タンカンの良い香りがします...</p> <p>ホキのハーブやき</p> <p>チキンライス</p> <p>タンカンソースサラダ</p>	<p>13日</p> <p>みそ汁を飲んでほっと一息...</p> <p>やさいのごもくに</p> <p>レンコンいりつくね</p> <p>むぎごはん とうふとえのきのみそしる</p>	<p>14日 チーズ</p> <p>人気メニュー♪お粉にこだわっています</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>ラウトワイユ</p>	<p>15日 さくらんぼ</p> <p>17日: さくらんぼの日</p> <p>青魚はEPAと</p> <p>ひじきいため</p> <p>いわしのおかか</p> <p>あわごはん とうふよとたまごのおつゆ</p>	緑	<p>18日 ~調理員とのふれあい給食週間~</p> <p>おにぎりの日</p> <p>「やきり」</p> <p>うめアンドン</p> <p>むぎごはん とうがんスープ</p>	<p>19日 てづくりちんすこう</p> <p>食育の日</p> <p>県産品&郷土料理を積極的に食べよう!</p> <p>あわごはん</p> <p>グルクンのおつゆ</p>	<p>20日 なつみかん</p> <p>あさりのクリームスープ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>くるまふナゲット</p> <p>むぎごはん クラムチャウダー</p>	<p>21日 バナナ</p> <p>夏</p> <p>暑い季節にぴったりのメニュー♪</p> <p>(めん・ぐ)</p> <p>とうふぶたにくのみそしょうがいため</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>22日 23日: 慰霊の日</p> <p>食べられることに感謝★</p> <p>かんだばー</p> <p>にんじん</p> <p>じゅーしー</p> <p>しりりー</p>	赤	<p>25日 すいか</p> <p>しっかり食べて暑い夏も元気に過ごそう!</p> <p>(ごはん・ぐ)</p> <p>とうがんとアーサ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>すまじる</p>	<p>26日 オレンジ</p> <p>しいらのゴマみそやき</p> <p>今が旬のソソ。清々しい香りがします♪</p> <p>しそいり</p> <p>モーウイのたきこみごはん</p> <p>シークワサーあえ</p>	<p>27日 マスカットゼリー</p> <p>松島小給食室の特製カレー☆</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ごこくごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>28日 チョコチップスコーン</p> <p>小緑の畑でとれた立派なナス♪</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>29日</p> <p>レバーは鉄分が豊富☆</p> <p>キャベツとえだまめサラダ</p> <p>レバーのケチャップに</p> <p>あみパン</p> <p>やさいスープ</p>	黄	<p>牛乳、ぶたにく、うずら卵、かいそう</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、さとう、ごま</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 554 P 21.0 F 14.5</p>	<p>牛乳、とりにく、ほき、チーズ、ガルパンゾー、エントウマメ、レッドキドニー</p> <p>米、麦、バター、パンこ、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、クリームソース、にんにく、パスタ、ブロッコリー、カリフラワー、サトモ</p> <p>C 550 P 24.4 F 17.9</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、つくね、とりにく、だいたい</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油</p> <p>えのき、にんじん、ごぼう、だいごん、いんげん</p> <p>C 581 P 24.5 F 15.2</p>	<p>牛乳、きなこ、ベーコン、チーズ</p> <p>パン、サラダ油、さとう、こくとう、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、スッキー、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>C 535 P 19.9 F 27.9</p>	<p>牛乳、卵、いわし、ひじき、ぶたにく、だいたい</p> <p>米、あわ、かたくりこ、サラダ油、さとう</p> <p>とうふ、にんじん、ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、さくらんぼ</p> <p>C 634 P 28.2 F 19.7</p>	緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>							
黄	<p>11日 グレープフルーツ</p> <p>いろいろな食材が入った中華料理。ご飯と合います♪</p> <p>ナムルサラダ</p> <p>むぎごはん はつぼうさい</p>	<p>12日 すもも</p> <p>タンカンの良い香りがします...</p> <p>ホキのハーブやき</p> <p>チキンライス</p> <p>タンカンソースサラダ</p>	<p>13日</p> <p>みそ汁を飲んでほっと一息...</p> <p>やさいのごもくに</p> <p>レンコンいりつくね</p> <p>むぎごはん とうふとえのきのみそしる</p>	<p>14日 チーズ</p> <p>人気メニュー♪お粉にこだわっています</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>ラウトワイユ</p>	<p>15日 さくらんぼ</p> <p>17日: さくらんぼの日</p> <p>青魚はEPAと</p> <p>ひじきいため</p> <p>いわしのおかか</p> <p>あわごはん とうふよとたまごのおつゆ</p>	緑	<p>18日 ~調理員とのふれあい給食週間~</p> <p>おにぎりの日</p> <p>「やきり」</p> <p>うめアンドン</p> <p>むぎごはん とうがんスープ</p>	<p>19日 てづくりちんすこう</p> <p>食育の日</p> <p>県産品&郷土料理を積極的に食べよう!</p> <p>あわごはん</p> <p>グルクンのおつゆ</p>	<p>20日 なつみかん</p> <p>あさりのクリームスープ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>くるまふナゲット</p> <p>むぎごはん クラムチャウダー</p>	<p>21日 バナナ</p> <p>夏</p> <p>暑い季節にぴったりのメニュー♪</p> <p>(めん・ぐ)</p> <p>とうふぶたにくのみそしょうがいため</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>22日 23日: 慰霊の日</p> <p>食べられることに感謝★</p> <p>かんだばー</p> <p>にんじん</p> <p>じゅーしー</p> <p>しりりー</p>	赤	<p>25日 すいか</p> <p>しっかり食べて暑い夏も元気に過ごそう!</p> <p>(ごはん・ぐ)</p> <p>とうがんとアーサ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>すまじる</p>	<p>26日 オレンジ</p> <p>しいらのゴマみそやき</p> <p>今が旬のソソ。清々しい香りがします♪</p> <p>しそいり</p> <p>モーウイのたきこみごはん</p> <p>シークワサーあえ</p>	<p>27日 マスカットゼリー</p> <p>松島小給食室の特製カレー☆</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ごこくごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>28日 チョコチップスコーン</p> <p>小緑の畑でとれた立派なナス♪</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>29日</p> <p>レバーは鉄分が豊富☆</p> <p>キャベツとえだまめサラダ</p> <p>レバーのケチャップに</p> <p>あみパン</p> <p>やさいスープ</p>	黄	<p>牛乳、ぶたにく、うずら卵、かいそう</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、さとう、ごま</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 554 P 21.0 F 14.5</p>	<p>牛乳、とりにく、ほき、チーズ、ガルパンゾー、エントウマメ、レッドキドニー</p> <p>米、麦、バター、パンこ、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、クリームソース、にんにく、パスタ、ブロッコリー、カリフラワー、サトモ</p> <p>C 550 P 24.4 F 17.9</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、つくね、とりにく、だいたい</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油</p> <p>えのき、にんじん、ごぼう、だいごん、いんげん</p> <p>C 581 P 24.5 F 15.2</p>	<p>牛乳、きなこ、ベーコン、チーズ</p> <p>パン、サラダ油、さとう、こくとう、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、スッキー、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>C 535 P 19.9 F 27.9</p>	<p>牛乳、卵、いわし、ひじき、ぶたにく、だいたい</p> <p>米、あわ、かたくりこ、サラダ油、さとう</p> <p>とうふ、にんじん、ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、さくらんぼ</p> <p>C 634 P 28.2 F 19.7</p>	緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>													
緑	<p>18日 ~調理員とのふれあい給食週間~</p> <p>おにぎりの日</p> <p>「やきり」</p> <p>うめアンドン</p> <p>むぎごはん とうがんスープ</p>	<p>19日 てづくりちんすこう</p> <p>食育の日</p> <p>県産品&郷土料理を積極的に食べよう!</p> <p>あわごはん</p> <p>グルクンのおつゆ</p>	<p>20日 なつみかん</p> <p>あさりのクリームスープ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>くるまふナゲット</p> <p>むぎごはん クラムチャウダー</p>	<p>21日 バナナ</p> <p>夏</p> <p>暑い季節にぴったりのメニュー♪</p> <p>(めん・ぐ)</p> <p>とうふぶたにくのみそしょうがいため</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>22日 23日: 慰霊の日</p> <p>食べられることに感謝★</p> <p>かんだばー</p> <p>にんじん</p> <p>じゅーしー</p> <p>しりりー</p>	赤	<p>25日 すいか</p> <p>しっかり食べて暑い夏も元気に過ごそう!</p> <p>(ごはん・ぐ)</p> <p>とうがんとアーサ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>すまじる</p>	<p>26日 オレンジ</p> <p>しいらのゴマみそやき</p> <p>今が旬のソソ。清々しい香りがします♪</p> <p>しそいり</p> <p>モーウイのたきこみごはん</p> <p>シークワサーあえ</p>	<p>27日 マスカットゼリー</p> <p>松島小給食室の特製カレー☆</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ごこくごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>28日 チョコチップスコーン</p> <p>小緑の畑でとれた立派なナス♪</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>29日</p> <p>レバーは鉄分が豊富☆</p> <p>キャベツとえだまめサラダ</p> <p>レバーのケチャップに</p> <p>あみパン</p> <p>やさいスープ</p>	黄	<p>牛乳、ぶたにく、うずら卵、かいそう</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、さとう、ごま</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 554 P 21.0 F 14.5</p>	<p>牛乳、とりにく、ほき、チーズ、ガルパンゾー、エントウマメ、レッドキドニー</p> <p>米、麦、バター、パンこ、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、クリームソース、にんにく、パスタ、ブロッコリー、カリフラワー、サトモ</p> <p>C 550 P 24.4 F 17.9</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、つくね、とりにく、だいたい</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油</p> <p>えのき、にんじん、ごぼう、だいごん、いんげん</p> <p>C 581 P 24.5 F 15.2</p>	<p>牛乳、きなこ、ベーコン、チーズ</p> <p>パン、サラダ油、さとう、こくとう、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、スッキー、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>C 535 P 19.9 F 27.9</p>	<p>牛乳、卵、いわし、ひじき、ぶたにく、だいたい</p> <p>米、あわ、かたくりこ、サラダ油、さとう</p> <p>とうふ、にんじん、ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、さくらんぼ</p> <p>C 634 P 28.2 F 19.7</p>	緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>																			
赤	<p>25日 すいか</p> <p>しっかり食べて暑い夏も元気に過ごそう!</p> <p>(ごはん・ぐ)</p> <p>とうがんとアーサ</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>すまじる</p>	<p>26日 オレンジ</p> <p>しいらのゴマみそやき</p> <p>今が旬のソソ。清々しい香りがします♪</p> <p>しそいり</p> <p>モーウイのたきこみごはん</p> <p>シークワサーあえ</p>	<p>27日 マスカットゼリー</p> <p>松島小給食室の特製カレー☆</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ごこくごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>28日 チョコチップスコーン</p> <p>小緑の畑でとれた立派なナス♪</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>29日</p> <p>レバーは鉄分が豊富☆</p> <p>キャベツとえだまめサラダ</p> <p>レバーのケチャップに</p> <p>あみパン</p> <p>やさいスープ</p>	黄	<p>牛乳、ぶたにく、うずら卵、かいそう</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、さとう、ごま</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 554 P 21.0 F 14.5</p>	<p>牛乳、とりにく、ほき、チーズ、ガルパンゾー、エントウマメ、レッドキドニー</p> <p>米、麦、バター、パンこ、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、クリームソース、にんにく、パスタ、ブロッコリー、カリフラワー、サトモ</p> <p>C 550 P 24.4 F 17.9</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、つくね、とりにく、だいたい</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油</p> <p>えのき、にんじん、ごぼう、だいごん、いんげん</p> <p>C 581 P 24.5 F 15.2</p>	<p>牛乳、きなこ、ベーコン、チーズ</p> <p>パン、サラダ油、さとう、こくとう、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、スッキー、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>C 535 P 19.9 F 27.9</p>	<p>牛乳、卵、いわし、ひじき、ぶたにく、だいたい</p> <p>米、あわ、かたくりこ、サラダ油、さとう</p> <p>とうふ、にんじん、ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、さくらんぼ</p> <p>C 634 P 28.2 F 19.7</p>	緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>																									
黄	<p>牛乳、ぶたにく、うずら卵、かいそう</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、さとう、ごま</p> <p>へちま、にんじん、しょうが、うんちえーばー、もやし</p> <p>C 554 P 21.0 F 14.5</p>	<p>牛乳、とりにく、ほき、チーズ、ガルパンゾー、エントウマメ、レッドキドニー</p> <p>米、麦、バター、パンこ、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、クリームソース、にんにく、パスタ、ブロッコリー、カリフラワー、サトモ</p> <p>C 550 P 24.4 F 17.9</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、みそ、つくね、とりにく、だいたい</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油</p> <p>えのき、にんじん、ごぼう、だいごん、いんげん</p> <p>C 581 P 24.5 F 15.2</p>	<p>牛乳、きなこ、ベーコン、チーズ</p> <p>パン、サラダ油、さとう、こくとう、オリーブ油、ドレッシング</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、スッキー、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p> <p>C 535 P 19.9 F 27.9</p>	<p>牛乳、卵、いわし、ひじき、ぶたにく、だいたい</p> <p>米、あわ、かたくりこ、サラダ油、さとう</p> <p>とうふ、にんじん、ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、にら、さくらんぼ</p> <p>C 634 P 28.2 F 19.7</p>	緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>																															
緑	<p>牛乳、ふ、卵、ぶたにく、みそ、いとけずり、のり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう</p> <p>とうがん、にんじん、わけぎ、からしな、キャベツ、うめ</p> <p>C 713 P 32.6 F 18.4</p>	<p>牛乳、グルクワ、わかめ、みそ、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>米、あわ、サラダ油、こむぎこ、さとう、ブート、ショートニング</p> <p>だいごん、ながねぎ、しょうが、かつお、スジー、えだまめ、こんにゃく、にんじん、もやし、しょうが</p> <p>C 674 P 29.0 F 18.8</p>	<p>牛乳、あさり、ベーコン、とりにく、スキムミルク、ナゲット、チーズ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、ノエッグマヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、なつみかん</p> <p>C 748 P 27.8 F 24.4</p>	<p>牛乳、ロースハム、ぶたにく、とうふ、みそ</p> <p>ちゅうかめん、さとう、サラダ油</p> <p>きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、バナナ</p> <p>C 715 P 29.8 F 20.7</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、卵</p> <p>米、麦、サラダ油、さつまいも</p> <p>にんじん、かんだばー、しいたけ、たまねぎ、にら</p> <p>C 539 P 21.3 F 15.1</p>	赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>																																					
赤	<p>牛乳、ぎゅうにく、アーサ、みそ</p> <p>米、麦、さとう、サラダ油、かたくりこ</p> <p>たまねぎ、ニンジン、ピーマン、きーマン、かき、コンニャク、シイタケ、ニンニク、とうがん、ワケギ、スシ</p> <p>C 606 P 28.0 F 14.6</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、しいら、みそ、いとけずり</p> <p>米、麦、サラダ油、さとう、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、しそ、りんご、しょうが、かき、モーウイ、きゅうり、もやし、シークワサー、オレン</p> <p>C 535 P 28.2 F 14.7</p>	<p>牛乳、だいたい、とりにく、とりにら</p> <p>米、麦、ごま、ケチャップ、じゃがいも、こむぎこ、バター、サラダ油、なまかん、かたくりこ、セリー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ごぼう</p> <p>C 686 P 21.8 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにら、だいたい、とうふ、みそ、とりにさきみ、ヨーグルト</p> <p>米、麦、サラダ油、かたくりこ、ごま油、ごま、さとう、ドレッシング、ミックスこ、バター、チョコ</p> <p>パン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>キャベツ、にんじん、イリキ、たまねぎ、セリ、しょうが、ニンニク、キャベツ、こまつな、きゅうり</p> <p>C 709 P 26.7 F 21.6</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたレバー</p> <p>ハン、かたくりこ、サラダ油、さとう、オリーブ油、アーモンド</p> <p>C 574 P 24.1 F 21.8</p>																																											

おすすめ よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活性化するといわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

肥満防止

おなかいっぱい

消化吸収がよくなる

むし歯予防

脳の働きが活発になる

かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければいられない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種類や干した食品もかみごたえが大きくなります。

丈夫な骨をつくる

コツ

骨は、体を支えると共に、体に必要なカルシウムを貯蔵する大切な役割があります。そのため、骨をつくる働きが盛んな成長期にしっかりと骨量を高めましょう。骨を丈夫にするコツは、バランスのよい食事と適度な運動です。積極的にとりたい食品は、カルシウムのほかにたんぱく質やビタミンDを含む食品です。

