



文京区立文林中学校  
令和5年5月31日

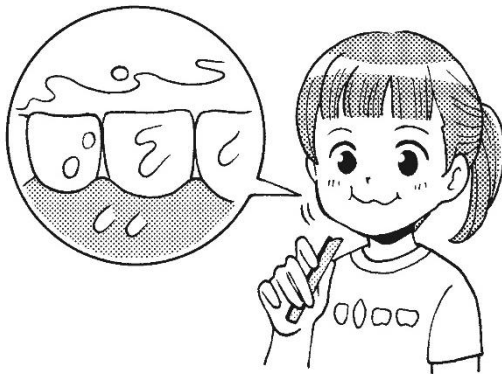
# 給食だより



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



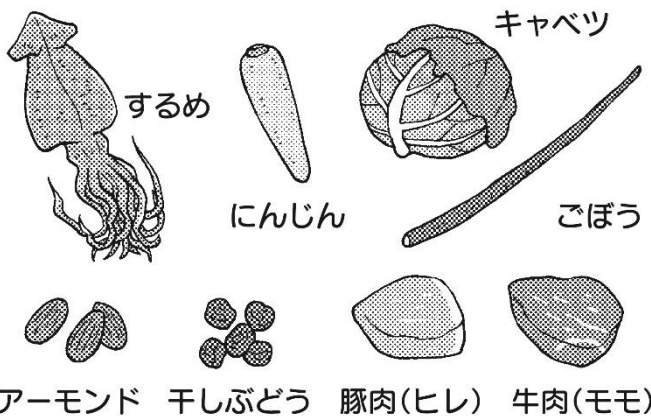
## 唾液がむし歯の予防に役立つ



食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。

このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがありま

### かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物がかみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



### ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕をもって、ゆっくりかんで食べるように心がけましょう。





# 6月献立表【20回】



文京区立文林中学校

| 日       | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |   |                                     |          |
|---------|--------------|----|----------------------|-----------------------|------------------|----------------------|---|-------------------------------------|----------|
| 1<br>木  | 麦ごはん         | ○  |                      | 米, 押し麦                |                  | 822 kcal             |   |                                     |          |
|         | 酢豚           |    | 豚肉                   | でんぷん, じゃがいも, 砂糖       | サラダ油             | 26.9 g               |   |                                     |          |
|         | 海藻サラダ        |    |                      | わかめ, 寒天               | 砂糖               | ごま油                  | 22.6 g                                  |                                     |          |
| 2<br>金  | 麦ごはん         | ○  |                      | 米, 押し麦                |                  | 776 kcal             |   |                                     |          |
|         | まあじのカレー風味フライ |    | まあじ, たまご             | 薄力粉, パン粉              | サラダ油             | 34.7 g               |   |                                     |          |
|         | 蒸ししゃばつ       |    |                      |                       |                  | にんじん                 | 21.6 g                                  |                                     |          |
|         | なすのみそ汁       |    | かつおぶし, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ |                       |                  | こまつな                 | 玉ねぎ, なす, 長ねぎ                            |                                     |          |
| 5<br>月  | 和風スパゲッティ     | ○  | ベーコン, 豚肉, まぐろ缶詰(ツナ)  | 焼きのり                  | スパゲッティ           | オリーブ油, バター           | ピーマン                                    | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ | 756 kcal |
|         | 揚げごぼうサラダ     |    | 大豆                   | でんぷん                  | サラダ油, 白ごま        | にんじん                 | ごぼう, きゅうり, キャベツ                         | 31.5 g                              |          |
|         | くだもの         |    |                      |                       |                  |                      | 冷凍みかん                                   | 25.2 g                              |          |
| 6<br>火  | 梅じゃこごはん      | ○  |                      | 米, 押し麦                | 白ごま              |                      | 梅干し                                     | 757 kcal                            |          |
|         | さばのみそしょうがあん  |    | まさば, 赤みそ             | 砂糖                    | ごま油              |                      | しょうが                                    | 32.9 g                              |          |
|         | 五色和え         |    | 豆腐, たまご              | でんぷん                  |                  | こまつな, にんじん           | にんじん                                    | もやし, キャベツ, とうもろこし                   | 25.7 g   |
| 7<br>水  | ごま麦ごはん       | ○  |                      | 米, 押し麦                | 白ごま              |                      |   | 827 kcal                            |          |
|         | 家常豆腐         |    | 豚肉, 赤みそ, 生揚げ         | 砂糖, でんぷん              | サラダ油, ごま油        | にんじん                 | にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, エリンギ             | 31.2 g                              |          |
|         | 糸寒天のごま和え     |    |                      | 糸寒天                   | 砂糖               | ごま油, 白ごま             | にんじん                                    | もやし, きゅうり, しょうが                     | 30.8 g   |
| 8<br>木  | ダイスチーズパン     | ○  |                      | ダイスチーズパン              |                  |                      |   | 843 kcal                            |          |
|         | タンドリーチキン     |    | 鶏肉                   | ヨーグルト                 |                  |                      | 玉ねぎ, にんにく, しょうが                         | 41.6 g                              |          |
|         | 大豆入りサラダ      |    | 大豆                   | 砂糖                    | ごま油, 調合油         | にんじん                 | キャベツ, きゅうり                              | 34.1 g                              |          |
|         | ミネストローネ      |    | 鶏肉                   | じゃがいも, マカロニ           | オリーブ油            | にんじん, トマト            | セロリー, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ                   |                                     |          |
| 9<br>金  | ぶたキムチ丼       | ○  | 豚肉                   | 米, 押し麦, しらす           | サラダ油, 白ごま, ごま油   | にんじん, にら             | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 長ネギ, エリンギ, キャベツ, 白菜キムチ | 781 kcal                            |          |
|         | 五目中華スープ      |    | 豚肉, たまご, 豆腐          | はるさめ                  | サラダ油, ごま油        | にんじん, こまつな           | 長ねぎ                                     | 29.2 g                              |          |
|         | くだもの         |    |                      |                       |                  |                      | メロン(露地)                                 | 27.1 g                              |          |
| 12<br>月 | いわしのかば焼      | ○  | まいわし                 | 米, 押し麦, でんぷん, 薄力粉, 砂糖 | サラダ油, 白ごま        |                      | しょうが                                    | 786 kcal                            |          |
|         | けんちん汁        |    | かつおぶし, 鶏肉, 豆腐        | こんにゃく                 | サラダ油, ごま油        | にんじん, こまつな           | ごぼう, だいこん                               | 30.0 g                              |          |
|         | あじさいゼリー      |    |                      | 寒天                    | 砂糖               |                      |   | ぶどうジュース                             | 20.4 g   |
| 13<br>火 | ピザトースト       | ○  | ベーコン                 | チーズ                   | 食パン              | オリーブ油                | ピーマン                                    | にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム                  | 722 kcal |
|         | ポトフ          |    | 鶏肉, ソーセージ            | じゃがいも                 | サラダ油             | にんじん                 | にんにく, 玉ねぎ, キャベツ                         | 30.2 g                              |          |
|         | ハニードレッシングサラダ |    |                      | じゃがいも, はちみつ           | 調合油              | にんじん                 | とうもろこし, キャベツ, きゅうり                      | 27.7 g                              |          |
| 14<br>水 | 麻婆焼きそば       | ○  | 豚肉, みそ, 八丁みそ, 豆腐     | 中華めん, 砂糖, でんぷん        | サラダ油, ごま油        | にんじん, にら             | にんにく, しょうが, 長ねぎ                         | 751 kcal                            |          |
|         | 春雨サラダ        |    |                      | はるさめ, 砂糖              | ごま油, 調合油         | にんじん                 | もやし, きゅうり                               | 30.9 g                              |          |
|         | くだもの         |    |                      |                       |                  |                      | さくらんぼ                                   | 25.6 g                              |          |
| 15<br>木 | しょうがごはん      | ○  | 鶏肉, 油揚げ              | 米, もち米, 砂糖            | サラダ油             | にんじん                 | しょうが                                    | 729 kcal                            |          |
|         | すき焼き風煮       |    | 豚肉, 豆腐               | しらす, 砂糖               | サラダ油             | にんじん                 | 玉ねぎ, えのきたけ, はくさい, 長ねぎ                   | 35.5 g                              |          |
|         | ごま酢あえ        |    |                      | 砂糖                    | 白ごま              | にんじん, こまつな           | キャベツ, もやし                               | 19.4 g                              |          |
| 16<br>金 | チキンライス       | ○  | 鶏肉                   | 米                     | バター, サラダ油        | にんじん, ピーマン           | 玉ねぎ                                     | 723 kcal                            |          |
|         | マカロニ入りスープ    |    | 鶏肉                   | じゃがいも, マカロニ           | サラダ油             | にんじん, かぼちゃ, パセリ      | にんにく, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ                   | 27.4 g                              |          |
|         | レモンレタスサラダ    |    |                      | 砂糖                    | サラダ油             | にんじん                 | キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン                 | 16.6 g                              |          |
| 21<br>水 | ブルコギ丼        | ○  | 豚肉                   | 米, 押し麦, 砂糖, でんぷん      | サラダ油, ごま油, 白ごま   | にら, にんじん, こまつな       | 玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, りんご, しょうが, にんにく        | 832 kcal                            |          |
|         | にらたまスープ      |    | 鶏肉, 豆腐, たまご          | でんぷん                  |                  | にら                   |   | 35.5 g                              |          |
|         | くだもの         |    |                      |                       |                  |                      | 小玉すいか                                   | 26.1 g                              |          |
| 22<br>木 | ごはん          | ○  |                      | 米                     |                  |                      |   | 721 kcal                            |          |
|         | とり肉のゆうあん焼き   |    | 鶏肉                   | 砂糖, でんぷん              |                  |                      | ゆず                                      | 34.9 g                              |          |
|         | 五目豆          |    | 大豆                   | こんにゃく, 砂糖             |                  | にんじん, さやいんげん         | ごぼう                                     | 16.5 g                              |          |
|         | 小松菜のみそ汁      |    | 油揚げ, みそ              | じゃがいも                 |                  | こまつな                 | 長ねぎ                                     |                                     |          |
| 23<br>金 | パイパン         | ○  |                      | パイパン                  |                  |                      |   | 776 kcal                            |          |
|         | ポークシチュー      |    | 豚肉                   | じゃがいも, 中ざら糖, 薄力粉      | サラダ油, バター        | にんじん, トマト, パセリ       | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ                   | 26.7 g                              |          |
|         | 野菜チップ        |    |                      | さつまいも                 | サラダ油             | にんじん                 | れんこん                                    | 24.8 g                              |          |
| 26<br>月 | みそラーメン       | ○  | 豚肉, みそ, 豆みそ          | 中華めん, でんぷん            | サラダ油, 白ごま, ごま油   | にんじん, こまつな           | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, とうもろこし | 845 kcal                            |          |
|         | 大豆と小魚の甘辛揚げ   |    | 大豆                   | しらす干し                 | でんぷん, さつまいも, 砂糖  | サラダ油, 白ごま            |   | 28.9 g                              |          |
|         | 乳ない豆腐        |    |                      | 寒天, 牛乳                | 砂糖               |                      |   | レモン, みかん, もも                        | 25.7 g   |
| 27<br>火 | ハヤシライス       | ○  | 豚肉                   | 米, 中ざら糖, 薄力粉          | サラダ油, バター        | にんじん                 | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ                   | 794 kcal                            |          |
|         | コールスロー       |    |                      | 砂糖                    | 調合油              | にんじん                 | キャベツ, きゅうり, もやし, 玉ねぎ                    | 23.4 g                              |          |
|         | くだもの         |    |                      |                       |                  |                      | バレンシアオレンジ                               | 23.4 g                              |          |
| 28<br>水 | 麦ごはん         | ○  |                      | 米, 押し麦                |                  |                      |   | 778 kcal                            |          |
|         | いかのチリソース     |    | いか                   | でんぷん, 薄力粉, 砂糖         | サラダ油, ごま油        |                      | しょうが, にんにく, 長ねぎ                         | 26.7 g                              |          |
|         | 春雨サラダ        |    | 豆腐                   | わかめ                   | はるさめ, 砂糖         | ごま油                  | にんじん                                    | もやし, きゅうり                           | 23.0 g   |
| 29<br>木 | あげパン(ココア)    | ○  |                      | ミルクパン, 砂糖             | サラダ油             |                      | チンゲンツアイ                                 | 811 kcal                            |          |
|         | ワンタンスープ      |    | 豚肉                   | ワンタンの皮                | サラダ油             | にんじん, にら             | にんにく, しょうが, もやし, 長ねぎ                    | 26.9 g                              |          |
|         | ジャーマンポテト     |    | ベーコン                 | じゃがいも                 | サラダ油             |                      |   | 玉ねぎ                                 | 26.1 g   |
| 30<br>金 | じゃこわかめごはん    | ○  |                      | わかめ, しらす干し            | 米, 押し麦           | 白ごま                  |   | 842 kcal                            |          |
|         | 肉豆腐          |    | 豚肉, かつお節, 豆腐         | 糸こんにゃく, 砂糖, でんぷん      | サラダ油             | にんじん, にら             | 玉ねぎ, 長ねぎ                                | 31.0 g                              |          |
|         | あんみつ         |    | 小豆                   | 寒天                    | 砂糖, 黒砂糖          |                      |   | もも, パイナップル, みかん                     | 20.3 g   |

\* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。