令和7年

/ ゆで卵 土 牛乳

引力をゆうしょくだより

* 給食目標 * よく噛んで食べる



			`								
曜	献立名	材	料	名	午後のおやつ	曜	献立名	7	材料	名	午後のおやつ
日	1000	熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	112.745	日	107	熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	112.745
ı	パン	食パン	プロセスチーズ			17	チキンビーンズ	じゃがいも	鶏肉	たまねぎ にんじん	
/	チーズ		牛乳		バナナ	/	ひじきの煮物	油 さとう	大豆 油揚げ	トマトピューレ パセリ 干しいたけ	ツナトースト
•	^ へ 牛乳				, ,	/ 	0 0 0 0 m 120	,	714 139 - 7	ひじき 糸こんにゃく	//
エ	十五					月				さやいんげん	
4	豚じゃが	じゃがいも 油 さとう	豚肉 ツナ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく		18	かれいのごまからめ	さとう ごま	かれい 鶏肉	にんじん ごぼう 干しいたけ	
/	春雨サラダ	はるさめ ごま油		グリンピース	きなこパン	/	卯の花の炒り煮	油	おから	糸こんにゃく	蒸しパン
火		ごま		きゅうり		11/	中華スープ		ちくわ	青ねぎ たまねぎ	
		L1. S	50 da	スイートコーン		$^{\wedge}$	170 /	10 . 18 1		えのきたけ	
5	照り焼きチキン	さとう ごま	鶏肉 糸かつお	ブロッコリー にんじん	—	19	ハヤシシチュー	じゃがいも 油	牛肉 大豆	たまねぎ にんじん しめじ	
/	ブロッコリーのごまおかか	- w	油揚げ	たまねぎ	おこし風 シリアルバー	/	ペーコンとキャペツの炒め物	ハヤシルウ	ベーコン	スイートコーン	クッキー
ж	油揚げとかぼちゃのみそ汁			かぼちゃ	シッテルバー	7K				グリンピース	
_		パン粉	白身魚	青ねぎ きゅうり		,		パン	たまご	キャベツ にんじん	
6	魚のパン粉焼き	マヨネーズ	鶏ささみ	にんじん		20	クリームデニッシュ	じゃがいも	プロセスチーズ	たまねぎ	
/	ササミの梅マヨ和え		豚肉	梅びしおピューレ	おにぎり	/	ゆで卵 チーズ		豚肉	しめじ	せんべい
木	豚肉と白菜のスープ			たまねぎ 青ねぎ はくさい		木	豚肉と野菜のスープ			キャベツ	
7	カレーシチュー	油 じゃがいも	豚肉	たまねぎ にんじん		21	さわらのマヨ焼き	マヨネーズ	さわら	はくさい	
	ペー・・・ー 切干大根の煮物	カレールウ さとう	油揚げ	かぼちゃ グリンピース 切干だいこん	ラスク			油 ごま じゃがいも	ベーコン 豆乳	塩昆布 たまねぎ	いなりずし
_		3 6 7		糸こんにゃく	7.7	_	白菜の塩昆布和え 	C & J. C. &	五化	にんじん パセリ	(1/4/)
金				さやいんげん		金	豆乳のコーンスープ			スイートコーン(クリーム)	
8	パン	食パン	魚肉ソーセージ			22	パン	食パン	プロセスチーズ		
/	ウインナー		牛乳		バナナ	/	チーズ		牛乳		バナナ
•	牛乳					ĺ.,					
ㅗ	T-90					土	牛乳				
10	豆腐と豚肉の旨煮	油 かたくり粉 ごま ごま油	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん スイートコーン		25	豚じゃが	じゃがいも 油 さとう	豚肉ツナ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく	
/	チャプチェ	はるさめ	ハム	チンゲン菜	パンプディング	/	春雨サラダ	はるさめ ご		グリンピース	さつま芋のおやっ
月				干しいたけ		火		ま油		きゅうり	
		かたくり粉 油	鶏肉	たけのこ 青ねぎ パセリ にんじん				ごま 油 カレール	牛ひき肉	スイートコーン にんじん	
	鶏肉のから揚げ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ			キーマカレー	ウ	豚ひき肉	たまねぎ	
/	ジャーマンポテト		豆腐	えのきたけ	バナナケーキ	/	スパゲティサラダ	スパゲティ	ハム	エリンギ	お菓子
火	もずくの中華スープ			もずく 青ねぎ		水		マヨネーズ		ピーマン きゅうり	
12	ししゃものパン粉焼き	マヨネーズ	ししゃも	ブロッコリー		27	鶏肉のから揚げ	かたくり粉	鶏肉	パセリ にんじん	
	ブロッコリーのナムル	パン粉 ごま油	油揚げ 豆腐	きざみのり たまねぎ	くだもの		ジャーマンポテト	油 じゃがいも	ベーコン 豆腐	たまねぎ えのきたけ	 コーントースト
ĺ.		ごま	立	にんじん	1/2007	1		C \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	立阀	もずく	1- 7 - 7
水	油揚げと豆腐のみそ汁			青ねぎ		不	もずくの中華スープ			青ねぎ	
13	播磨のめぐみ揚げ	じゃがいも かたくり粉	ツナ ベーコン	れんこん にんじん さやいんげん		28	さけの塩焼き	さとう ごま	さけ 豆腐	にんじん ほうれん草	
/	きゅうりのゆかり和え	油		きゅうり	ごへいもち	/	ほうれん草の白和え	じゃがいも	立网ちくわ	糸こんにゃく	ヨーグルト
木	ベーコンキャベツスープ			たまねぎ			豚肉とじゃがいものみそ汁		豚肉	たまねぎ ま れざ	
		さとう	さけ	キャベツ にんじん		_	パン	食パン	魚肉ソーセージ	青ねぎ	
	さけの塩焼き	ごま	豆腐	ほうれん草		29			牛乳		
	ほうれん草の白和え	じゃがいも	ちくわ 豚肉	糸こんにゃく たまねぎ	シュガートースト	/	ウインナー				バナナ
金	豚肉とじゃがいものみそ汁		加州	たまねさ 青ねぎ		土	牛乳				
	パン	食パン	たまご			_		•	•		•
	l		牛乳	1	I						

口と唾液の働き

~噛むことの役割~



- ①味覚の発達 薄味でもおいしく感じられるよ うになる
- ②消化を助ける
- ③頭の働きをよくする
- ④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ あごの発達を促す
- ⑤言葉の発音がはっきりする

~唾液の役割~



- ①消化作用 食べ物を消化する
- ②洗浄作用 食べかすを洗い流す
- ③殺菌作用 口から侵入してきた病原体に対 して殺菌作用がある
- 4)円滑作用 言葉を発音する時に下を滑らか に動かす

旬の食材、

さんま さわら 鮭 りんご みかん

