



日	曜	給食がない学校	献立名			使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー kcal たんぱく質	
22	月		ごはん	さつまいものスティックあげ えびといかのチリソースに わかめスープ	ごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	えび いか わかめ とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん みずな ほうれんそう	639 25.2	794 29.8	
23	火		ごはん	さばのみそに ひじきのいりに ごもくうーめんじる	ごはん あぶら さとう うーめん	さば ひじき あぶらあげ ちくわ とりく なた	こんにゃく にんじん えだまめ ねぎ ごぼう はくさい しいたけ	646 29.5	832 36.3	
24	水		こめこげ んまいハ ニーパン	かぼちゃコロッケ やしそば いちごゼリー	パン あぶら やしそばめん ゼリー	ふたにく	かぼちゃ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン	714 24.8	879 30.6	
25	木		ごはん	ぎょうざ(2こ) キャベツのみそいため にらたまじる	ごはん あぶら かたくりこ	ふたにく みそ とうふ たまご	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ たまねぎ にら	621 23.9	803 28.5	
26	金		むぎごはん	ぎんひらすのしおやき きりぼしだいこんのいりに とんじる	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	ひらす ちくわ あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	629 30.3	792 36.3	
29	月		ごはん	あかうおのパンパンソースかけ ごもくまめ もやしとふたにくのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	あかうお とりく だいす こんぶ ふたにく	ねぎ にんじん みずな ごぼう えだまめ こんにゃく たけのこ もやし だいこん	616 26.2	769 31.2	
30	火	大河原町の「アスパラガス」です！	むぎごはん	ハヤシシチュー アスパラサラダ オレンジ(2こ)	ごはん むぎ ドレッシング バター じゃがいも なまクリーム	ハム ふたにく	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん オレンジ	671 21.1	833 24.7	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

※5月は学校給食用食材の検査は実施していません。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	644	26.1	19.5	375	2.6
中学校	813	31.6	22.7	408	3.1

## かみかみクイズ

**スタート**

① どのおやつが好き？  
① ショートケーキ  
② クッキー  
③ せんべい

② よくかむと頭がよくなるって本当？  
① うそ  
② 本当

③ お豆は好き？  
① はい  
② いいえ

かみかみ  
① いつもの食事で、ひとくち30回以上かんでいる？  
① はい ② いいえ

② かいたい食べものばかりだった弥生時代(遠い昔)の卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたと思う？  
① 約39回 ② 約390回 ③ 約3900回

③ 自分の食べ方は人と比べてどう思う？  
① おそい ② ぶつう ③ 早食い

① よくかむと口の中に出てくるツバ(だ液)にはどんな働きがあると思う？  
① 食べものがよくまざる ② のどがかわく

② どちらのメニューが食べたい？  
① 野菜ゴロゴロカレー ② やわらかお肉シチュー

③ かいたい食べものがあつたら、どうする？  
① がんばって食べる ② 残す

**おめでとう！**★★★

あなたはかみかみ博士レベルです！これからもかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

**あともう少し！**★★

あなたはぶつうレベルです。いつもあまり考えないで食べているかもしれませんが、よくかんで食べるといいことがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

**残念！**★

あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。よくかんで食べると、頭もしげきされて、歯もじょうぶになり、虫歯にもなりにくくなります。かいたい食べものも、がんばって食べるようにしましょう。