

令和5年度 6月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター





日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
献立名	ごはん 豚肉のうま煮 いかのスタミナソースかけ 煮びたし	母子茶を食べよう献立 ごはん 母子茶葉のかき揚げ ツナの和え物 いも団子汁 味付けのり	歯と口の健康週間 麦ごはん 鶏肉のてり焼き かつ干し大根の煮付け すまし汁	歯と口の健康週間 ごはん 中華煮 焼ビーフン 乾燥小魚	歯と口の健康週間 パン 豆腐入りハンバーグ ごぼうサラダ ノンエッグマヨネーズ クリームスープ	歯と口の健康週間 梅ごはん あじフライ ごま和え みそ汁	歯と口の健康週間 ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し たくあん和え	歯と口の健康週間 ごはん ほっけの塩焼き かつお和え 沢煮椀 ももゼリー	歯と口の健康週間 ごはん 鶏肉のレモンじょうゆ 卵の花炒め ふのみそ汁	パン 大豆と豚肉のカレー煮込み ツナとポテトのサラダ オニオンスープ	減菜めし クレープイリチー とうがん汁 サーターアランダギー(乳卵入り)	沖縄料理 減菜めし クレープイリチー とうがん汁 サーターアランダギー(乳卵入り)
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 14 厚揚げ 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 45 人参 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 7 土しよが 1 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.2 こいロしょうゆ 3.2 みりん 1 水 25 松笠いか 1枚 青ねぎ 1 にんにく 0.1 土しよが 0.25 こいロしょうゆ 3 みりん 3 でん粉 0.4 水 3 小松菜 20 白菜 15 しめじ 7 けずり節 0.2 うす口しょうゆ 1.35 みりん 0.5 水 4	精白米 80 大豆(ひきわり) 15 玉ねぎ 5 ちくわ 10 母子の生茶葉 1 小麦粉 7 塩 0.15 水 7 なたね油(揚げ油) 4 ほうれん草 15 キャベツ 20 まぐろフレーク 7 上白糖 0.14 うす口しょうゆ 1 レモン汁 0.3 鶏肉皮付き 5 いももち 25 厚揚げ 20 こいロしょうゆ 10 人参 5 白ねぎ 10 だし昆布 0.4 けずり節 4 うす口しょうゆ 4.6 塩 0.15 水 110 味付けのり(小袋) 1こ	精白米 72 押麦 8 鶏肉(テキ用)50g 1枚 土しよが 1 こいロしょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 油揚げ 4 三温糖 2 けずり節 1 こいロしょうゆ 1 うす口しょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 30 白菜 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 水 115	精白米 80 豚肉 18 厚揚げ 30 しめじ 7 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 40 チキンピジョン 3 でん粉 1 上白糖 0.2 塩 0.14 うす口しょうゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 ビーフン 8 まぐろフレーク 5 玉ねぎ 10 キャベツ 12 人参 5 ごま油 0.7 塩 0.15 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.35 乾燥小魚(小袋) 1こ	精白米 80 豆腐入りハンバーグ 1こ あらいごぼう 30 人参 10 塩 0.14 上白糖 0.49 うす口しょうゆ 0.35 酢 0.7 アンエッグマヨネーズ(小袋) 1こ ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 大根 10 人参 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 水 115	精白米 80 梅干し(ドライ) 2.3 アンフライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 0.2 うす口しょうゆ 1.2 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 大根 10 人参 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 水 8.5	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 うす口しょうゆ 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 白菜 3 三温糖 2 うす口しょうゆ 3.15 こいロしょうゆ 3.5 みりん 2 人参 35 丸干し 1尾 もやし 25 ほうれん草 15 千切りたくあん 4.5 うす口しょうゆ 0.9	精白米 80 ほうけ 50g 1切 小松菜 20 キャベツ 25 花かつお 0.5 うす口しょうゆ 1.1 上白糖 0.2 豆腐 30 白菜 25 えのきたけ 5 あらいごぼう 8 人参 5 白ねぎ 5 だし昆布 1 けずり節 3 塩 0.2 うす口しょうゆ 4.5 水 110 ももゼリー 1こ	精白米 80 鶏肉皮付き 45 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 1.5 うす口しょうゆ 2 レモン汁 0.8 水 1.3 おから 10 ちくわ 5 人参 3 つきこんにやく 3 青ねぎ 2 だし昆布 0.2 三温糖 0.3 うす口しょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 おつゆ麩 2 カットわかめ 0.2 玉ねぎ 25 人参 20 キャベツ 7 オニオンソテー 5 塩 0.15 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 水 115	精白米 70 減菜めしの素 2.5 きざみ昆布 2.4 人参 7 豚肉 15 つきこんにやく(白) 10 こいロしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 20 とうがん 30 鶏肉皮付き 10 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 0.15 けずり節 5 だし昆布 0.5 水 115 サーターアランダギー(黒糖) 1こ		

みなさんは 食事の時 ひと口 何回くらい かんでいますか？

かむことは、わざわざ練習しなくてもできる 簡単なことのように思えますが、生まれたばかりの赤ちゃんは かむことができません。離乳食といって、やわらかくした食べ物から かむ練習を始めます。私たちは どの食べ物も同じようにかんでいるのではなく、食べ物にあわせて 前歯でかじったり、奥歯ですりつぶしたりして、かみかたもかえています。これは食べる経験を積むことでできるようになっています。つまり、あまりかまなくてもよい食事をしていて、うまくかめなかったり、あごがじゅうぶんに発達しなかったりすることがあるのです。

卑弥呼が生きていた弥生時代の人は、米、野菜、魚、貝類、種実類などを蒸したり焼いたり、そのまま食べられるものは生で食べていたと考えられています。現代のようにやわらかくすりつぶしたり、加工していないので、しっかりかまないと食べられないものが多かったようです。

これは、各時代の食事を復元して、それを食べるためにかんだ回数と かかった時間をあらわしたものです。昔は かたいものを時間をかけて食べていたのが、今は やわらかく加工したものが増えて、かむ回数や食事にかける時間が少なくなっています。あごも細くなっています。

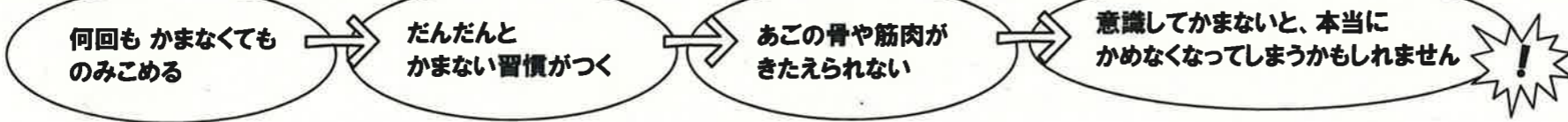
	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

現代の食べ物の特徴は

- もとの素材がわからないくらい加工したものが多い
- 脂肪を多く含むものが多い

だから やわらかい

「かまない」から「かめない」へ？



歯と口の健康週間の給食は、よくかむ食べ物や、歯によい食べ物を取り入れています。

参考資料: 齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイロロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

令和5年度 6月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 春雨とツナの酢の物	まごわやさしい献立 ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん かぼちゃコロッケ ピーマンとちくわの炒めもの もずく汁	小パン ソーススパゲティ レバー入りチキンウインナー アーモンド和え	ごはん 豚キムチ 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	リクエスト献立 カツカレー ・ごはん ・ポークカレー ・チキンカツ レモン和え	ごはん 鰹のヤンニョムカンジャンかけ ナムル(ごま入り) ワンタンスープ	ごはん 肉ののだの含め煮 かつお和え けんちん汁	母子茶を食べよう献立 母子粉茶のパン 白身魚のマリネ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	三色丼 ・ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	おたのしみ献立 減ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししやも 大根の酢の物 わらび餅
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろフレーク 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 80 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 9 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 5 煮干し粉 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 30 玉ねぎ 15 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 120	精白米 80 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 12 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 鶏肉皮付き 10 えのきたけ 10 人参 10 玉ねぎ 30 おきなわもずく 2.3 みつば 2 けずり節 5 だし昆布 0.5 うすろしょうゆ 5 塩 0.15 水 120	パン 1こ スパゲティ 23 豚肉 10 いか短冊(小) 10 キャベツ 35 人参 10 チンゲン菜 10 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.5 ウスターソース 5 中濃ソース 7 スティックウインナー(レバー入り) 1本 ほうれん草 15 白菜 30 粉末アーモンド 1 カットアーモンド 1 上白糖 0.2 うすろしょうゆ 1	精白米 80 豚肉 20 人参 5 大豆もやし 20 ニラ 5 白菜キムチ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 こいりしょうゆ 0.5 ごま油 0.5 えびシューマイ(大) 1こ カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 白菜 10 人参 5 チキンカツ 5.5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.2 こしょう 0.03 水 115 ※えびシューマイ 幼 1こ 中 (大) 2こ	精白米 80 じゃがいも 15 にんにく 0.1 青ねぎ 15 土しょうが 50 けずり節 0.1 カレールー 11 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 チキンカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 白菜 40 人参 3 人参 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 ベーコン 5 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 肉ののだ 1こ けずり節 1 三温糖 4.5 うすろしょうゆ 5.9 みりん 1.8 水 50 小松菜 20 もやし 20 花かつお 0.5 うすろしょうゆ 1.1 上白糖 0.2 豆腐 30 大根 20 人参 7 白菜 15 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うすろしょうゆ 5.5 水 110	パン 1こ 砂糖 4.8 あらいごぼう 0.9 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こしょう 0.04 上白糖 5 鶏卵 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 キャベツ 30 エリンギ 7 ホールコーン 3 ごいりしょうゆ 0.4 塩 0.15 こしょう 0.03 鶏肉皮付き 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 人参 5 セロリ 5 パセリ 0.5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすろしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 115	精白米 70 豚肉 14 小丸天 15 じゃがいも 60 玉ねぎ 15 人参 50 さやいんげん 7 土しょうが 5 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵 30 うすろしょうゆ 3 水 20 ししやも 1尾 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 わらび餅(小袋) 1こ ※ししやも 幼 1尾 中 2尾		

給食費振替日
6月26日

[黄] □ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤] ○ 血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑] △ 体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※ 献立は都合により変更することがあります。 ※ 太字は三田の食材を使用しています。 ※ 揚げ油は複数回使用しています。

なぜ「かむ」とよいのでしょうか？

だ液の分泌が盛んになり、
歯に汚れが付きにくくなります。

脳の「満腹中枢」に刺激が
伝わり、食べすぎを防ぎます。

味覚が発達し、食べ物の
味がよくわかるようになります。

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

あごの骨や筋肉が強くなり、
歯並びがよくなります。

口の中で食べ物を細かくし、
だ液と混ぜ合わせることで、
飲み込みやすく、
消化もしやすくなります。

かみかみ度アップのためのポイント

大きめに切る

包丁の刃で切る回数をへらすと、自分の歯でかむ回数がふえます。
りんごなどは、皮つきもおすすです。

歯ごたえを残す

少しかために調理しましょう。
野菜のせんいにして切ったり、赤身の肉を使うようにしましょう。

お茶は食前か食後に

水分と一緒にとると、かまずに流し込んで食べる習慣がつきやすくなります。
よくかんでだ液をしっかり出しましょう。

きのこ

切干大根、ひじきなど乾物

シーフード

玄米、フランスパンなど

かみごたえのある食材を意識して食べる

せんべいやスルメ、ナッツ類などのおやつや、フランスパンで作ったサンドイッチ、根菜類、こんにゃく、海藻もおすすです。