



歯と口の健康について考えよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週」



体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。子どものときから歯を大切にすることを習慣化することで、大人になってからも歯を健康に保つことができます。そのためには、歯磨きをして口腔内を衛生的に保つことはもちろんですが、食生活面でも次のようなことに気をつけ、生涯健康な歯でおいしく食事を味わいましょう。

(1) 偏食せずバランスよく食べよう。

成長期は、乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。健康な歯を作るために必要な、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウム、リンなどをバランスよくとりましょう。



(2) よくかんで食べよう。

よく噛むことは、丈夫な歯になることはもちろん、あごの骨や筋肉の発達に影響し、歯並びも良くなります。また、唾液の分泌を促してくれます。



(3) 間食のとり方に気をつけよう。

おやつの時間と量を決め、食べた後はお茶を飲む、うがいをするなどして口の中を清潔に保ちましょう。



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
パンサンスー えびしゅうまい 麻婆豆腐 麦ごはん	ほうれん草ともやしのおひたし 大豆と小魚あめがらめ 親子うどんの汁 うどん	切り干し大根の煮つけ さけの梅みそマヨネーズ焼き ふりかけ 五目わかめ汁 白ごはん	ごぼうサラダ(ド) ブルーベリー&マーガリン タンドリーチキン ポテトポタージュ 食パン	メロン ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 五目ひじきごはん
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
きゅうりとわかめの酢の物 鶏肉のから揚げ 具だくさんみそ汁 麦ごはん	さくらんぼゼリーポンチ フラックフルト 焼きそば 小型パン	肉じゃが さわらの照り焼き 豆腐とかまぼこのすまし汁 白ごはん	海藻サラダ(ド) かぼちゃのカレーグラタン ミネストローネ レーズパン	すいか 鶏肉のマーマレードや焼き 沢煮椀 とうもろこしごはん
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
豚肉の生姜焼き(野菜添え) 里芋のみそ汁 麦ごはん	キャバツのソテー フライビーンズ トマトソース ソフト麺	酢鶏 五目中華スープ 白ごはん	マセドアンサラダ(マ) いわしの香草パン粉焼き コーンポタージュ 黒パン	シークワーサーゼリー 煮豚 海の香りスープ クアージュシー
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
福神漬け ツナサラダ(マ) 夏野菜カレー 麦ごはん	トッピング野菜(ジャージャー麺) 青のりポテト ジャージャー麺の具 中華麺	キャバツのゆかりあえ あじの南蛮漬け 夏野菜のみそ汁 白ごはん	カラフルソテー ハンバーグ デミグラスソース キャロットポタージュ 丸パン	杏仁デザート 揚げぎょうざ ワンタンスープ キムチチャーハン
30日(月)	<div data-bbox="749 2299 979 2337" data-label="Section-Header"> <h3>【今月の給食紹介】</h3> </div> <div data-bbox="488 2368 1248 2469" data-label="Text"> <p>4(水)～10(火) ～カミカミ給食～「歯と口の衛生週間」 切り干し大根、ごぼう、ししゃも、ひじき、わかめなど、噛みごたえのある食品、カルシウムを豊富に含む食品を使用しています。</p> </div> <div data-bbox="488 2497 925 2538" data-label="Text"> <p>20(金) ～沖縄県に関連した料理～</p> </div>			

ねぎっちょのおすすめ「ぎふ野さい」

【今月の「ぎふ野さい」】(予定)
*キャバツ(岐阜市)
*ほうれん草(飛騨地域など)
*だいこん(岐阜市島地域)
*にんじん(各務原市)

令和7年度 6月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
献立	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい パンサンスー	牛乳 うどん 親子うどんの汁 大豆と小魚のあめがらめ ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 白ごはん さけの梅みそマヨネーズ焼き 切干大根の煮付け 五目わかめ汁 ふりかけ	牛乳 食パン タンドリーチキン ごぼうサラダ ポテトポターージュ ブルーベリー&マーガリン	牛乳 五目ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 メロン	牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんみそ汁	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト さくらんぼゼリーポンチ	牛乳 白ごはん さわらの照り焼き 肉じゃが 豆腐とかまぼこのすまし汁 味付けのり	牛乳 レーズンパン かぼちゃのカラーグラタン 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 とうもろこしごはん 鶏肉のマーメレード焼き 沢庵梅 すいか	
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 冷凍豆腐 90.00 豚ひき肉 20.00 サラダ油 0.50 おろし生姜 0.25 おろしにんにく 0.25 トウバンジャン 0.11 ねぎ 8.00 テンメンジャン 3.70 三温糖 1.57 酒 2.00 こいくちしょうゆ 5.60 鶏ガラスープ 0.56 水 45.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.70 にら 5.00 サラダ油 0.50 えびしゅうまい 36.00 マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 もやし 10.00 かまぼこ 1.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 大豆 25.00 味噌 5.00 大豆白絞油 2.00 こいくちしょうゆ 1.60 三温糖 1.28 みりん 0.26 水 2.40 ほうれん草 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さけ 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 梅ひしお 0.50 牛乳 1.50 食塩 3.00 調理用マヨネーズ 10.00 切干だいこん 7.00 にんじん 5.00 油揚げ 5.00 干し椎茸 0.20 こいくちしょうゆ 2.78 にんじん 8.00 みりん 1.04 和風だし 0.70 サラダ油 0.50 カットわかめ 1.50 糸かまぼこ 10.00 にんじん 8.00 えのきたけ 8.00 ねぎ 5.00 しろうししょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 ふりかけ 2.50	牛乳 206.00 食パン 55.00 ヨーグルト 5.00 ケチャップ 2.50 カレー粉 0.30 食塩 0.30 こしょう 0.02 キャバツ 15.00 ごぼう 20.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 5.00 香りごまドレッシング 5.00 ベーコン 7.00 ポテトペースト 30.00 玉ねぎ 40.00 水 0.45 スープストック 1.00 牛乳 20.00 コーン 2.00 ブルーベリー&マーガリン 9.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 15.00 米ひじき 1.50 油揚げ 5.00 酒 1.00 こいくちしょうゆ 4.80 ごぼう 2.00 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 ししゃも 30.00 薄力粉 3.50 米粉 3.50 あおのり 0.15 水 11.00 大豆白絞油 4.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ごぼう 8.00 さといも 10.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 メロン 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 50.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 玉ねぎ 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 きゅうり 25.00 カットわかめ 0.30 ホールコーン 10.00 米酢 4.30 三温糖 2.50 うすくちしょうゆ 0.10 食塩 0.18 だいこん 25.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 油揚げ 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 7.00 白みそ 2.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 焼きそば麺 70.00 焼きそばソース 2.00 豚肉 15.00 キャバツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 糸こんにゃく 10.00 やきそばソース 8.00 食塩 0.10 こしょう 0.02 サラダ油 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 2.40 ウスターソース 1.50 三温糖 0.78 パンチャンク 20.00 みかんチャンク 20.00 ソーダゼリー 20.00 さくらんぼゼリー 20.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さわら 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 しろうししょうゆ 2.00 カレー粉 4.00 牛乳 4.50 ホワイトソース 36.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 糸こんにゃく 10.00 えだまめ 3.00 こいくちしょうゆ 2.75 カットわかめ 1.50 みりん 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 和風だし 0.20 サラダ油 0.50 じゃがいも 15.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャバツ 8.00 みつば 5.00 ベーコン 5.00 干し椎茸 0.50 アルファ化米マカロニ 15.00 ダイストマト 15.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 味付けのり 2.00	牛乳 206.00 レーズンパン 55.00 かぼちゃのカラーグラタン 32.00 カットウィンナー 18.00 カレー粉 0.27 牛乳 4.50 ホワイトソース 36.00 食塩 0.13 こしょう 0.01 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00 キャバツ 30.00 カットわかめ 0.50 みりん 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 和風だし 5.00 じゃがいも 15.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャバツ 8.00 みつば 5.00 ベーコン 5.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.20 こしょう 0.02 すいか 60.00	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 5.00 ホールコーン 30.00 しろうししょうゆ 4.81 みりん 1.45 食塩 0.19 酒 1.97 和風だし 1.39 サラダ油 1.16 鶏肉 50.00 食塩 0.05 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.60 みりん 0.60 酒 1.20 マーメレード 4.00 豚肉 5.00 こんにゃく 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 こしょう 0.02 かつおだし 2.00	
和	661・844	555・705	637・760	642・781	570・657	639・808	618・775	608・716	628・782	567・687	
日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
献立	牛乳 麦ごはん 豚肉生姜焼き(野菜添) 里芋のみそ汁	牛乳 ソフト麺 トマトソース フライビーンズ キャバツのソテー	牛乳 白ごはん 酢鶏 五目中華スープ	牛乳 黒パン いわしの香草パン粉焼き マゼドアンサラダ コーンポターージュ	牛乳 クアジューシー 煮豚 海の香りスープ シークワーサーゼリー	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ 福神漬	牛乳 中華めん ジャージャー麺の具 青のりポテト トッピング野菜	牛乳 白ごはん あじの南蛮漬 キャバツのゆかりあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 丸パン ハンバーグデミソース カラフルソテー キャロットポターージュ	牛乳 丸パン 揚げぎょうざ ワンタンスープ 杏仁デザート	牛乳 麦ごはん 二色鶏をぼろごはんの具 枝豆の塩ゆで 根菜みそ汁
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 3.50 酒 2.50 おろし生姜 1.00 みりん 2.00 玉ねぎ 20.00 サラダ油 1.00 にんじん 10.00 もやし 20.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 こしょう 0.01 さといも 25.00 えのきたけ 10.00 油揚げ 8.00 ねぎ 8.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 ベーコン 20.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ダイストマト 10.00 トマトピューレ 20.00 ケチャップ 10.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 こしょう 0.02 ウスターソース 2.00 三温糖 0.25 大豆 30.00 かたくり粉 2.60 大豆白絞油 3.00 食塩 0.08 ハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャバツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 こしょう 0.01 スープストック 0.10 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 おろし生姜 0.50 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 サラダ油 0.20 イタリアンハーブミックス 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 ピーマン 5.00 じゃがいも 35.00 にんじん 10.00 きゅうり 15.00 食塩 0.10 こしょう 0.01 マヨネーズ 5.00 ハム 7.00 はるぎん 5.00 にんじん 10.00 もやし 15.00 きくらげ 0.50 チンゲン菜 15.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 黒パン 55.00 いわし 35.00 白パン 1.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.50 糸切昆布 0.50 和風だし 1.00 こいくちしょうゆ 4.10 みりん 2.30 ウスターソース 0.15 三温糖 0.32 酒 1.70 サラダ油 1.10 豚肉 40.00 こしょう 3.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 クリームコーン 40.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.50 沖繩もずく 2.50 木綿豆腐 25.00 液卵 25.00 ねぎ 5.00 スープストック 1.25 食塩 0.30 うすくちしょうゆ 1.65 こしょう 0.02 かたくり粉 0.50 シークワーサーゼリー 40.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 15.00 豚肉 10.00 かぼちゃ 20.00 玉ねぎ 30.00 なす 10.00 にんじん 15.00 ダイストマト 20.00 ウスターソース 3.00 ローヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 あおのり 10.00 マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚ひき肉 40.00 酒 3.00 おろし生姜 0.70 おろしにんにく 0.70 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 ハチみそ 3.75 赤みそ 3.00 デンメンジャン 6.75 うすくちしょうゆ 0.80 こいくちしょうゆ 4.00 三温糖 1.80 米酢 1.50 パプリカ 3.00 みりん 1.50 鶏ガラスープ 1.00 ごま油 1.50 サラダ油 1.00 かたくり粉 2.00 フライドポテト 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 2.00 もやし 25.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 丸パン 55.00 あじ 40.00 食塩 0.20 こしょう 0.02 かたくり粉 5.00 デミグラスソース 3.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 3.00 赤ワイン 0.50 にんじん 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 0.80 三温糖 1.80 赤ピーマン 3.00 パプリカ 3.00 食塩 0.20 こしょう 0.01 スープストック 0.02 サラダ油 0.20 キャバツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 玉ねぎ 20.00 食塩 0.06 なす 15.00 玉ねぎ 15.00 木綿豆腐 20.00 ホールコーン 10.00 薄力粉 4.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 丸パン 55.00 ハンバーグ 60.00 マジックルーム 3.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 8.00 はくさいキムチ 10.00 鶏ガラスープ 1.50 食塩 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 酒 1.00 ごま油 0.50 キャバツ 35.00 赤ピーマン 3.00 パプリカ 3.00 食塩 0.20 こしょう 0.01 スープストック 0.02 サラダ油 0.20 豚肉 10.00 ワンタンの皮 9.00 チンゲン菜 20.00 もやし 15.00 鶏ガラスープ 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 白みそ 5.00 赤みそ 4.50 いりこだし 2.00 杏仁デザート 40.00	牛乳 206.00 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 精麦 7.00 焼き豚 12.00 マジックルーム 3.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 20.00 鶏ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.00 こいくちしょうゆ 2.70 酒 1.20 サラダ油 0.50 ひきわり大豆 5.00 えだまめ 20.00 食塩 0.25 だいこん 20.00 にんじん 10.00 木綿豆腐 20.00 ねぎ 5.00 油揚げ 5.00 白みそ 5.00 赤みそ 4.50 いりこだし 2.00		
和	575・728	682・873	608・720	690・862	596・710	635・775	699・846	605・716	621・775	594・738	605・768