

木々の緑がより美しくかがやく季節となりました。これから梅雨を迎え、むし暑くなっていますが今のうちに体調を整えて暑い夏をのりきる体力をつけておきましょう。

「かむ力」をつける食事

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



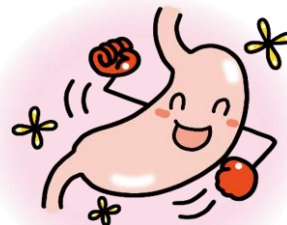
歯並びや発声がよくなる!



運動能力をフルに発揮できる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!

6月4日(水)の給食は『歯によい献立』です。衣をつけて揚げたカツはかみごたえたっぷり! ごぼうや切干大根などもよくかむ食品です。よくかんでいただきましょう!!

6月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	脂質 行事食等
2	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 塩ごまナムル 韓国風肉じゃが				シュウマイ 牛乳 ぶた肉 のり	にんじん キャベツ にら きゅうり にんにく こんにやく ねぎ	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	615 Koal 21 g 19 g
3	火	フレンチトースト	牛乳	ナポリタン カレースープ煮				たまご 牛乳 ロースハム チーズ とり肉	トマト たまねぎ ピーマン にんにく にんじん マッシュルーム ブロッコリー セロリ	食パン バター さとう オリーブ油 スパゲッティ 油 じゃがいも	635 Koal 41 g 20 g
4	水	白ごはん	牛乳	みそかつ はりはり和え 鶏ごぼう汁				ぶた肉 牛乳 赤だしみそ うすあげ とり肉 みそ	こまつな きりぼし大根 にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 油 てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	666 Koal 26 g 24 g
5	木	白ごはん	牛乳	ふくらぎの色付け 太きゅうりのゆかりあえ 揚げなすとそうめんのみそ汁				ふくらぎ 牛乳 とり肉 みそ	ゆかり粉 しょうが にんじん キャベツ なす 太きゅうり えのきたけ きゅうり ねぎ	米 そうめん 油 かたくり粉 こむぎこ 水あめ	626 Koal 26 g 22 g
6	金	麦ごはん	牛乳	三色丼 豆腐のみそ汁 フローズンヨーグルト				とり肉 みそ 牛乳 大豆ミート わかめ たまご ヨーグルト きめこし豆腐	こまつな しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	米 ごま 麦 さとう	635 Koal 28 g 22 g
9	月	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーサラダ コーンチャウダー				とり肉 牛乳 ベーコン スキムミルク	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ	米 じゃがいも 油 米粉 オリーブ油 かたくり粉 バター さとう	670 Koal 25 g 25 g
10	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま酢和え けんちん汁				さば みそ 牛乳 赤だしみそ とり肉 うすあげ もめんどうふ	こまつな ねぎ だいこん にんじん しょうが えのきたけ りょくとうもやし こんにやく ごぼう ねぎ	米 ごま さとう ごま油	656 Koal 28 g 27 g
11	水	大豆わかめごはん	牛乳	ホイコーロー トマトのサンラータン メロン				だいず 牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 たまご	にんじん にんにく たいのこ トマト しょうが キャベツ こまつな にんにく ピーマン メロン	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう	643 Koal 28 g 23 g
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ 肉どうふ				牛肉 牛乳 やきどうふ 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく 干しいたけ しょうが こんにやく ねぎ	米 くるまふ 油 てんぷら粉 ごま油 米粉 さとう	612 Koal 25 g 21 g
13	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト				ぶた肉 牛乳 うずらたまご チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく トマト しょうが たまねぎ パナナ 干しぶどう	米 油 麦 バター じゃがいも カレールウ こむぎこ	751 Koal 22 g 24 g
16	月	白ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしとハムのあえもの 中華スープ				とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ きゅうり しょうが ぶなしめじ にんにく キャベツ りょくとうもやし	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	612 Koal 25 g 24 g
17	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ				牛肉 とり肉 牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	米 マカロニ 油 パン粉 バター さとう じゃがいも	659 Koal 28 g 21 g
18	水	白ごはん	牛乳	コロケ ブロッコリーのおかかあえ にぎやかうどん				かつおぶし 牛乳 うすあげ とうふ かまぼこ	ブロッコリー ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ	米 油 コロケ ごま さとう うどん	614 Koal 21 g 19 g
19	木	白ごはん	牛乳	飛び魚フライ コーンサラダ 沢煮わん				とびうお 牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん キャベツ たいのこ 糸みつば きゅうり こんにやく ぶた肉 だいこん ごぼう えのきたけ コーン	米 油 てんぷら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 さとう	617 Koal 23 g 22 g
20	金	麦ごはん	牛乳	まっとうトマトのハヤシライス 豆腐とじゃこのサラダ				ぶた肉 牛乳 とうふ こんぶ しらす干し	トマト にんにく にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	米 麦 油 さとう バター じゃがいも ハヤシルウ こむぎこ ごま油	703 Koal 23 g 24 g
23	月	白ごはん	牛乳	焼き豚風揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン				ぶた肉 牛乳 ロースハム とり肉 肉入りワンタン	にんじん しょうが ねぎ こまつな にんにく りょくとうもやし キャベツ	米 はちみつ 油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう ラーメン	671 Koal 25 g 24 g
24	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 はるさめの豆乳ちゃんぽん風 フルーツ杏仁				ぶた肉 牛乳 とり肉 なると 豆乳 あさり	にら にんにく にんじん しょうが こまつな たまねぎ キムチ	米 麦 油 さとう マロニー かたくり粉 デザート	645 Koal 25 g 18 g
25	水	白ごはん	牛乳	堅とうふのミートグラタン クリームドポテト コンソメジュリアン				堅とうふ 牛乳 牛肉 チーズ ぶた肉 ベーコン	トマト にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 油 パン粉 バター じゃがいも	639 Koal 25 g 22 g
26	木	白ごはん	牛乳	大豆のカレーがらめ 高野豆腐の卵とじ 小玉すいか				だいず 牛乳 とり肉 昆布 こうやどうふ かえり干し たまご	にんじん たまねぎ すいか きやいんげん たいのこ こしょう 干しいたけ こんにやく	米 油 かたくり粉 ごま さとう	681 Koal 31 g 17 g
27	金	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁				ホキ 牛乳 みそ わかめ さつまあげ あつあげ	きやいんげん ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	626 Koal 25 g 22 g
30	月	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 コーンかき玉スープ デザート				ぶた肉 たまご 牛乳 大豆ミート 赤だしみそ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり 干しいたけ にんにく たいのこ しょうが ねぎ コーン	米 うどん 油 さとう ごま油 かたくり粉 デザート	698 Koal 27 g 21 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 6月平均

