

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ご飯 えびフライ 今年度最初の給食です 付) 野菜サラダ 紅白のすまし汁 デザート	じゃこ入りチャーハン 中華風卵スープ 果物 (バナナ)	食パン、いちごジャム スパイシーチキン 付) ごぼうのがかみサラダ 野菜スープ	発芽玄米ごはん カミカミ献立 肉の梅香焼き 付) もやしと油揚げの和え物 いかじゃが煮 歯と口の健康週間	シーフードトマトスパゲッティ かぼちゃスープ カロリーメイト 
8 (月) 親子丼 噛みごたえのある食材 甘エビのかき揚げ 付) ブロッコリーのかあんかけ 歯と口の健康週間	9 (火) 雑穀ごはん カミカミ献立 高野豆腐の揚げ煮 鶏ごぼうみそ汁	10 (水) キャロットパン 豆腐とひじきのミートグラタン 太きゅうりのスープ 加賀野菜	11 (木) 麦ごはん 魚の南蛮漬け風 具沢山打ち豆汁 一口チーズ	12 (金) 大豆入りキーマカレー ひじき入りポテトサラダ りんごゼリー
15 (月) ご飯 加賀野菜 厚揚げと千石豆の煮物 牛肉となすのみそ炒め	16 (火) 梅ごはん ししゃものピリ辛揚げ 付) 南瓜のくるみ絡め なすと鶏肉のそうめん汁	17 (水) ミルク食パン、いちごジャム 具沢山ミネストローネ 大豆入りサラダ	18 (木) ご飯 旬の食材 魚の蒲焼き 付) 海苔和え、オクラ 揚げとキャベツのみそ汁	19 (金) スパゲッティ・ミートソース グリーンサラダ デザート
24 (月) ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華和え	25 (火) ひじきごはん スペニッシュオムレツ 付) ゆで野菜 佃団子の味噌汁	26 (水) バターロール 大豆入りミートローフ 付) チーズサラダ マカロニスープ	27 (木) わかめごはん 魚のから揚げ (しいら) 付) じゃこ入りビーフンサラダ けんちん汁	28 (金) かやくうどん 梅肉おかか和え カロリーメイト
29 (月) ご飯 八宝菜 きんぴらごぼう	30 (火) しらすごはん 具だくさん卵焼き 付) 青菜のお浸し オクラのすまし汁 氷室まんじゅう 石川県	※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、献立を変更することがあります。 ※今月は災害用カロリーメイトを2回提供します。本校では災害等に備えて長期保存可能な食品を蓄えており、賞味期限が近づいた時は新しい食品と入れ替えを行い、前のものは学校給食や寄宿舎食で提供しています。		

給食の前に、丁寧に手を洗いましょう！

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
 - 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：政府広報オンライン

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です

??よく噛むと、なぜいいの??

- ①消化を助けます
食べ物を細かくすると同時に、だ液の出る量が増え、消化を助けます
- ②歯並びを良くして、ムシ歯を防ぎます
よく噛むことであごが発達し、歯並びがよくなります
- ③頭の働きをよくします
よく噛むことは、脳の働きを助けます
- ④食べ過ぎを防ぎます
よく噛んでいるうちに満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます
- ⑤うす味でおいしく食べられるようになります
食品の持ち味が分かるようになります

噛みごたえのある食べ物の例

小魚 干し魚 肉 いか
 ごぼう セロリー 人参 れんこん 切干大根
 ひじき きくらげ わかめ こんぶ

