



6月給食献立表

石川県立ろう学校



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
きなこ焼きパン チリコンカン カラフルピーマンサラダ	ごはん 豚肉の生姜焼き 添)ゆでやさい かぼちゃとシラスの胡麻サラダ もずくのスープ	ちゃんぽんめん コーンサラダ フルーツあんみつ	ごはん アジの揚げ焼き 添)胡麻キャベツ 五目豆 なめこ汁	ドライカレー 切干大根と ササミの和え物 フルーツヨーグルト
10	11	12	13	14
ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き 鉄人サラダ レタスのスープ りんごとヨーグルトのゼリー	ごはん 魚の利休焼き 添)青菜の浸し 厚揚げの煮物 かきたまじる	ごはん 切干大根入りハンバーグ 添)コーンと枝豆 あげとキャベツのおかか煮 さや豆のみそ汁	ごはん 魚の麴焼き 添)いんげん 豆ポテトのサラダ 鶏ごぼうすまし汁	ひじきごはん 鶏の照り焼き 添)野菜のソテー 豆腐とオクラのすまし汁 果物(メロン)
17	18	19	20	21
ミルクロール ツナとごぼうのマヨグラタン 豆腐サラダ トマトスープ	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル はるさめと青菜のスープ	しお焼きそば ひじき入りマヨサラダ 卵とコーンの中華スープ ヨーグルト	ごはん コーンと大豆のメンチカツ 添え)キャベツ 厚揚げのカレー煮 夏大根のみそ汁	ソースカツ丼(福井) きゅうりの海苔和え 糸ふかしのすまし汁
24	25	26	27	28
ミルクロール 豚肉入りラタトゥイユ もりあわせサラダ 乳性飲料	ハッシュドビーフライス ツナサラダ フルーツポンチ	ごはん 魚のプロバンス風 海藻サラダ コーンチャウダー	ごはん スパニッシュオムレツ チーズ入りカラフルサ 野菜スープ	金時草のちらし寿司 メンチカツ、キャベツ 豆腐のすまし汁 氷室まんじゅう

6月は食育月間です!

毎年6月は国が定める「食育月間」です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくために、よりよい食生活を目指して「朝ごはんを食べる」「家族で食卓を囲む」「一緒に食事の支度をする」など、できることから取り組んでみませんか?



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------