

6月きゅうしょくこんだて



小
給食回数
21回

A
地区

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
<p>2 エネルギーたんぱく質しじつ 655Kcal 24.6g 21.1g</p> <p>ツナとひじきのごまだれ和え</p> <p>ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p>3 かく角チーズ 570Kcal 23.5g 24.8g</p> <p>スパゲティソテー トマトオムレツ</p> <p>ソフトフランス 豆のクリームスープ</p>	<p>4 しょくい食育タイム 625Kcal 21.2g 17.4g</p> <p>かみんこサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん ちゅうか中華カレー ルウ</p>	<p>5 568Kcal 22.3g 15.8g</p> <p>きゅうりのキムチ和え</p> <p>しらみずかなからし白身魚の辛子マヨネーズ焼き</p> <p>ごはん げんき元気スープ</p>	<p>6 680Kcal 26.4g 22.7g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>むぎ麦ごはん コーンスープ</p>
<p>あかのなかま：ぶたにくとうふ ひじき きいろのなかま：こめ ごま あぶら さとう みどりのなかま：もやし ごぼう には</p> <p>9 619Kcal 20.9g 18.2g</p> <p>じゃがいものそぼろ炒め</p> <p>いっしょもより少なめ</p> <p>しょう小ごはん たいいびまん 太平燕</p>	<p>10 640Kcal 23.3g 24.4g</p> <p>いちじくジャム</p> <p>野菜のアーモンドサラダ</p> <p>しょう小パン トマトスパゲティ</p>	<p>11 627Kcal 22.4g 19.8g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ごはん ぶた豚キムチ</p>	<p>12 589Kcal 24.6g 15.8g</p> <p>のりのつくだに</p> <p>フロッコリーのあごまおかけ和え</p> <p>きびなのいそべあきびなの磯辺揚げ</p> <p>ごはん とうふ豆腐のみそ汁</p>	<p>13 639Kcal 24.8g 15.9g</p> <p>やさい野菜ジュース</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん たまご卵スープ</p>
<p>ぶたにくだいず えび いか ぎゅうにゅう こめ でんぶん じゃがいも はるさめ あぶら キャベツ にんじん たけのこしいたけ</p> <p>16 660Kcal 26.5g 20.0g</p> <p>にんじんともやしのソテー</p> <p>レバーのケチャップからめ</p> <p>ごはん たまごもずくと卵のスープ</p>	<p>17 577Kcal 22.9g 21.6g</p> <p>メロン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>しょう食パン ポークビーンズ</p>	<p>18 638Kcal 25.4g 18.9g</p> <p>きゅうりの昆布和え</p> <p>うめにいわしの梅煮</p> <p>ごはん ぶた豚汁</p>	<p>19 699Kcal 20.8g 19.1g</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>20 666Kcal 23.6g 21.2g</p> <p>やさい野菜のゆかり和え</p> <p>ぶたにく豚肉のみそ衣揚げ</p> <p>ごはん きのこ汁</p>
<p>レバー 豆腐 もずく たまご ぎゅうにゅう こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう にんじん もやし たまねぎ ねぎ</p> <p>23 610Kcal 23.9g 13.7g</p> <p>やさい ぶくに野菜の含め煮</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>24 しょくい食育タイム 581Kcal 23.6g 24.0g</p> <p>せん線キャベツ</p> <p>はさんでたべる</p> <p>ハンバーグ・ケチャップ または</p> <p>しらみずかな白身魚のフライ・タルタルソース</p> <p>まる丸パン ミネストローネ</p>	<p>25 わしょくひ和食の日 553Kcal 20.6g 15.4g</p> <p>やさい野菜のおかか炒め</p> <p>ちくわのごま衣揚げ</p> <p>えだまめ枝豆ごはん さわにわん 沢煮椀</p>	<p>26 618Kcal 21.5g 14.7g</p> <p>みかんジュース</p> <p>ぎゅうにく やさいいたもの牛肉と野菜の炒め物</p> <p>ごはん ならたまスープ</p>	<p>27 642Kcal 27.8g 15.7g</p> <p>こまつな きりほしだいこん小松菜と切干大根のはりまりすな</p> <p>さばのめかみそ炊き</p> <p>ごはん なつ夏のつゆ汁</p>
<p>とりにこうやどとうふ あぶらあげ わかめ みそ こめ じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら にんじん かぼちゃ なす たまねぎ</p> <p>28 628Kcal 18.8g 19.9g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>むぎ麦ごはん マーボーなす</p>	<p>29 628Kcal 18.8g 19.9g</p> <p>ぶたにくみそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう なす にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ</p>	<p>30 628Kcal 18.8g 19.9g</p> <p>ぶたにくみそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう なす にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ</p>	<p>30 628Kcal 18.8g 19.9g</p> <p>ぶたにくみそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう なす にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ</p>	<p>30 628Kcal 18.8g 19.9g</p> <p>ぶたにくみそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう なす にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ</p>

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

よくかんで食べると、体によい働きがたくさんあります。
普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

かみごたえのある食品

さきいか

大豆類

ごぼう

ナッツ

平しいたけ

今月の給食には、かみごたえのある食品をたくさん使っています。ぜひ、探してみてくださいね。

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。