

6月きゅうしよくこんだて



小
給食回数
21回

B
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
2 エネルギーたんぱくしつ 619Kcal 20.9g 18.2g じゃがいものそぼろ炒め いつもよりすくなめ しょう 小ごはん たいひいえん 太平燕	3 よくいく 食育タイム 625Kcal 21.2g 17.4g かみんこサラダ かけてたべる むぎ 麦ごはん ちゅうが 中華カレー ルウ	4 かく 角チーズ 570Kcal 23.5g 24.8g スパゲティソテー トマトオムレツ ソフトフランス まめ 豆のクリームスープ	5 680Kcal 26.4g 22.7g チキンチキンごぼう むぎ 麦ごはん コーンスープ	6 568Kcal 22.3g 15.8g きゅうりのキムチ和え しろみさかな からし 白身魚の辛子 マヨネーズ焼き ごはん げんき 元気スープ
あかのななかま : ぶたにく だいず えび きいろのななかま: こめ じゃがいも あぶら みどりのななかま: キャベツ たけのこ しいたけ	ぶたにく するめ ぎゅうにゅう こめ むぎ さとう ごま あぶら にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう	たまご ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう パン スパゲティ あぶら キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	とりにく だいず ぎゅうにゅう こめ むぎ でんぶん あぶら ごぼう えだまめ にんじん コーン たまねぎ	ホキ ぶたにく ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら あぶら きゅうり キムチ もやし たまねぎ にんじん
9 655Kcal 24.6g 21.1g ツナとひじきのごまだれ和え ごはん ぶたにく 豚肉ともやしのみそ煮込み	10 627Kcal 22.4g 19.8g ピーズサラダ ごはん ぶた 豚キムチ	11 よくいく 食育タイム 640Kcal 23.3g 24.4g いちじくジャム 野菜のアーモンドサラダ しょう 小パン トマトスパゲティ	12 639Kcal 24.8g 15.9g やさい 野菜ジュース チンジャオロース ごはん たまご 卵スープ	13 のりの つくだに 589Kcal 24.6g 15.8g ブロッコリーの あご ごまおから和え きびなごの 磯辺揚げ ごはん とうふ 豆腐のみそ汁
ぶたにく とうふ ひじき ツナ みそ ぎゅうにゅう こめ ごま あぶら さとう もやし ごぼう にら キャベツ きゅうり	ぶたにく ツナ だいず わかめ ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら あぶら さとう キムチ たまねぎ にら しめじ きゅうり	ベーコン チーズ パン スパゲティ アーモンド オリーブゆ アスパラガス キャベツ もやし しめじ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう こめ でんぶん ごまあぶら あぶら ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん りんご	きびなご のり かつおぶし とうふ わかめ みそ こめ こむぎこ ごま あぶら さとう ブロッコリー たまねぎ ねぎ
16 666Kcal 23.6g 21.2g やさい 野菜のゆかり和え ぶたにく 豚肉のみそ煮揚げ ごはん きのこ きのこ汁	17 よくいく 食育タイム 638Kcal 25.4g 18.9g きゅうりの 昆布和え いけしの 梅煮 ごはん ぶた 豚汁	18 577Kcal 22.9g 21.6g メロン フレンチサラダ しょう 食パン ポークピーズ	19 よくいく 食育タイム 628Kcal 18.8g 19.9g ばんさんすう 拌三絲 むぎ 麦ごはん マーボーなす	20 699Kcal 20.8g 19.1g フルーツヨーグルト かけてたべる むぎ 麦ごはん カレーライス ルウ
ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こめ こむぎこ でんぶん ごま あぶら キャベツ きゅうり にんじん しめじ えのき	いわし こんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ こめ じゃがいも あぶら さとう きゅうり にんじん ごぼう キャベツ しめじ	ぶたにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう パン じゃがいも あぶら さとう キャベツ にんじん たまねぎ コーン メロン	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	ぎゅうにゅうヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう こめ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう にんじん たまねぎ みかん パイン もも
23 よくいく 食育タイム 660Kcal 26.5g 20.0g にんじんと もやしのソテー レバーの ケチャップがらめ ごはん たまご もずくと卵のスープ	24 642Kcal 27.8g 15.7g こまつな きりぼしだいこん 小松菜と切干大根の はりはり揚げ さばのめか みそ焼き ごはん なつ 夏のついで汁	25 よくいく 食育タイム 581Kcal 23.6g 24.0g せん 線キャベツ はさんで たべる ハンバーガー・ケチャップ または 白身魚のフライ・タルタルソース まる 丸パン ミネストローネ	26 わしよく ひ 和食の日 553Kcal 20.6g 15.4g やさい 野菜のおかか炒め ちくわのごま煮揚げ えだまめ 枝豆ごはん さわにわん 沢煮梅	27 610Kcal 23.9g 13.7g やさい ふく に 野菜の含め煮 ごはん なすのみそ汁
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	さば みそ しらす ちくわ ぎゅうにゅう こめ でんぶん ごま さとう だいこん こまつな なす にんじん ねぎ	ベーコン ホキ ぎゅうにく ぶたにく チーズ パン じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら キャベツ にんじん たまねぎ トマト	ちくわ しらす かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう こめ こむぎこ ごま あぶら えだまめ キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	とりにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ こめ じゃがいも にんじん かぼちゃ なす たまねぎ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



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み込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって唾液の働きで、むし歯を予防します。



かみごたえのある食品



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。