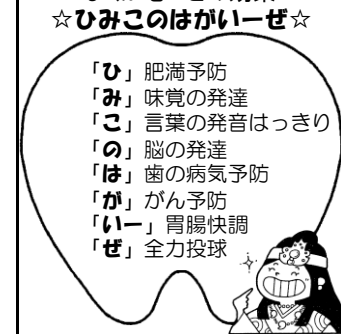


6月予定こんだて

	月	火	水	木	金													
	2 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご もやしの塩中華サラダ 牛乳	3 五目うどん 粉ふきいも 小魚 牛乳	4 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳	5 黒糖パン ミネストローネ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 牛乳	6 オムライス・ケチャップ ミートボールスープ チキンナゲット 牛乳													
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	油揚げ みそ さば ちくわ 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	とり肉 卵 豚肉 牛乳													
緑	大根 人参 長ネギ 玉ねぎ もやし きゅうり	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ パセリ	玉ねぎ 人参 長ネギ 大根 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 長ネギ えのき													
黄	ごはん パン粉 植物油脂 塩中華ドレッシング	うどん じゃがいも 砂糖 でん粉	ごはん 砂糖 ごま油	パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 マカロニ ごまドレッシング	ごはん バター 米油 砂糖 でん粉 小麦粉													
	9 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい もやしのナムル 牛乳	10 スープスパゲッティ ハムサラダ さつまいもチップス 牛乳	11 ピリカラビビンバごはん えびボールスープ 焼きぎょうざ 牛乳	12 まるパン コーンスープ チキンソテー ヨーグルト 牛乳	13 ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳													
赤	わかめ 豆腐 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳	ウインナー ハム 牛乳	豚肉 ひじき えび 魚のすりみ とり肉 牛乳	ベーコン とり肉 ヨーグルト 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ ハム 牛乳													
緑	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ にら	玉ねぎ とうもろこし パセリ	長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり													
黄	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	スパゲッティ バター 米油 小麦粉 砂糖 イタリアンドレッシング さつまいも 植物油脂	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油 ぎょうざの皮	パン 小麦粉 バター 砂糖 米油	ごはん 米油 ごま油 砂糖 オリーブオイル													
	16 切り干し大根のまぜごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き 牛乳	17 みそラーメン チーズはんぺんフライ ももゼリー 牛乳	18 ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳	19 ブランパン ウインナースープ ミートローフ ミックスフルーツ 牛乳	20 ごはん 厚揚げのみそ汁 五目厚焼きたまご ちくわのいそ和え 牛乳													
赤	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 みそ はんぺん チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ウインナー 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	厚揚げ みそ 卵 とり肉 もずく ちくわ のり 牛乳													
緑	いんげん 人参 切り干し大根 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	白菜 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん バイン ナタデココ	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ もやし 水菜													
黄	ごはん 米油 ごま油 砂糖 長いも 春巻きの皮 春雨 植物油脂	ラーメン ごま油 米油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 イタリアンドレッシング はちみつ	パン パン粉 米油 砂糖	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油													
	23 中華丼 春雨サラダ 牛乳	24 焼きそば 中華スープ コーンフライ 牛乳	25 わかめごはん 豆腐としめじのみそ汁 いわしの梅煮 こまつなのごま和え 牛乳	26 たまごパン コンソメスープ ポークビーンズ ラーメンサラダ 牛乳	27 ごはん じゃがいものみそ汁 厚焼きたまご キムチ風味サラダ 牛乳													
赤	豚肉 えび いか うずらの卵 ハム 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし 牛乳	豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	厚揚げ みそ 卵 とり肉 牛乳													
緑	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ とうもろこし たけのこ にら 長ネギ 干しいたけ	しめじ 長ネギ 梅干し もやし こまつな	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ キャベツ にら													
黄	ごはん 麦 米油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨	焼きそばメン 米油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉	ごはん ごま 砂糖	パン じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 バター ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油													
	30 ごはん・ひじきのり えのきのみそ汁 信田煮 こんにゃくきんぴら 牛乳	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>619Kcal</td><td>773Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.3g</td><td>30.1 g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.8g</td><td>24.1g</td></tr></table>		一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	619Kcal	773Kcal	たんぱく質	24.3g	30.1 g	脂 質	19.8g	24.1g	【 6月の食育目標 】 よくかんで食べよう よくかむことの効果 ☆ひみこのはがーいぜ☆ 「ひ」肥満予防 「み」味覚の発達 「こ」言葉の発音ははっきり 「の」脳の発達 「は」歯の病気予防 「か」がん予防 「いー」胃腸快調 「ぜ」全力投球		
一食あたりの 平均値	小学生	中学生																
エネルギー	619Kcal	773Kcal																
たんぱく質	24.3g	30.1 g																
脂 質	19.8g	24.1g																
赤	のり ひじき 油揚げ みそ 魚のすりみ 卵 さつま揚げ 牛乳	～おもに体をつくる食べもの																
緑	えのき 玉ねぎ 長ネギ 人参 ほうれん草 つきこんにゃく ごぼう いんげん	～おもに体の調子をととのえる食べもの																
黄	ごはん 春雨 米油 ごま油 砂糖	～おもにエネルギーのもとになる食べもの																

【かみかみ給食】を実施します

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では、この1か月を通して『かみかみ給食』を実施します。
かみごたえのあるメニューを太字にしていますので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。

《かむ力をつけるために》



かみごたえのある食べ物を食べよう



かみごたえがあるように食材は大きく切ろう



ゆっくりかんでたべよう



食べ物を水分で流しこまないようにしましょう