

# 6月予定こんだて

|       | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
|-------|--|--|--|--|--|-------|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|
|       | 1 ごはん<br>マーボーじゃが<br>春雨サラダ<br>牛乳                  | 2 ちゃんごどん<br>スイートポテトコロッケ<br>小魚<br>牛乳            | 3 ポークカレーライス<br>アスパラサラダ<br>今が旬<br>牛乳                      | 4 バターパン<br>コンソメスープ<br>ポークビーンズ<br>スパゲッティサラダ<br>牛乳   | 5 ごはん・ひじきのり<br>かぼちゃのみそ汁<br>白身魚フライ<br>とりささみの和え物<br>牛乳 |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 赤     | 豆腐 豚肉 ハム 牛乳                                      | とり肉 豚肉 油揚げ 卵 小魚 牛乳                             | 豚肉 ヨーグルト 牛乳  | 豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳  | ひじきのり 油揚げ ホキ とり肉 牛乳                                  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 緑     | 人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ<br>キャベツ きゅうり                   | 大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ<br>干しいたけ                     | 玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ<br>とうもろこし                               | 白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト<br>キャベツ きゅうり パプリカ  | かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし 水菜<br>人参                            |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 黄     | ごはん じゃがいも 春雨                                     | うどん さつまいも パン粉 ごま                               | ごはん 麦 じゃがいも  | パン じゃがいも スパゲッティ  | ごはん  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
|       | 8 オムライス・ケチャップ<br>ウインナースープ<br>杏仁フルーツ<br>牛乳        | 9 みそラーメン<br>コーンフライ<br>梅きゅうり<br>牛乳              | 10 ごはん<br>なめこのみそ汁<br>長いものそぼろ煮<br>キムチ風味サラダ<br>牛乳          | 11 あずきパン<br>豆シチュー<br>チキンナゲット<br>マカロニサラダ<br>牛乳  | 12 赤飯<br>すまし汁<br>豆腐ひじきハンバーグ<br>牛乳                    |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 赤     | とり肉 卵 ウインナー 牛乳                                   | 豚肉 牛乳  | 油揚げ わかめ 豚肉 とり肉 牛乳  | ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆<br>金時豆 とり肉 ハム 牛乳  | とり肉 豆腐 豚肉 ひじき 牛乳                                     |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 緑     | 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき<br>長ネギ みかん 黄桃 パイン             | もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参<br>長ネギ とうもろこし きゅうり 梅干し しそ  | なめこ 長ネギ 玉ねぎ こんにやく<br>枝豆 人参 ごぼう キャベツ には                   | 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり   | 小豆 大根 こんにやく ごぼう 人参<br>長ネギ 玉ねぎ                        |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 黄     | ごはん 杏仁豆腐   | ラーメン   | ごはん 長いも ごま   | パン じゃがいも マカロニ  | ごはん もち米 ごま パン粉                                       |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
|       | 15 ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>肉だんご<br>切り干し大根の炒め煮<br>牛乳  | 16 あんかけ焼きそば<br>もやしのナムル<br>パイン<br>牛乳            | 17 わかめごはん<br>さつまい<br>ホッケの塩焼き<br>ちくわの和え物<br>牛乳            | 18 まるパン<br>ポテトスープ<br>ミートローフ<br>コーンソテー<br>牛乳  | 19 親子丼<br>キャベツのみそ汁<br>くわがめの和え物<br>牛乳                 |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 赤     | 厚揚げ とり肉 豚肉 さつまいも 牛乳                              | うずらの卵 いか えび 豚肉 牛乳                              | わかめ とり肉 ホッケ ちくわ 牛乳                                       | 豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳   | 卵 とり肉 油揚げ ちくわ くわがめ<br>牛乳                             |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 緑     | 玉ねぎ なめこ 切り干し大根 人参<br>ピーマン                        | 白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン<br>もやし きゅうり パイン             | 大根 人参 こんにやく 長ネギ 白菜<br>きゅうり                               | 白菜 人参 長ネギ 玉ねぎ こまつな<br>しめじ とうもろこし   | 玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ<br>キャベツ 大根 えのき もやし                 |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 黄     | ごはん じゃがいも パン粉                                    | 焼きそばメン   | ごはん さつまいも ごま   | パン じゃがいも パン粉   | ごはん 麦  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
|       | 22 ごはん<br>豚汁<br>さんまのしょうが煮<br>ほうれん草のごま和え<br>牛乳    | 23 和風スパゲッティ<br>フルーツドレッシングサラダ<br>にんじん蒸しパン<br>牛乳 | 24 ピリカラビビンバごはん<br>中華スープ<br>海鮮しゅうまい<br>牛乳                 | 25 ミルクパン<br>コーンスープ<br>チキンソテー<br>粉ふきいも<br>牛乳  | 26 ハヤシライス<br>果物のヨーグルト和え<br>牛乳                        |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 赤     | 豚肉 豆腐 さんま 牛乳                                     | ベーコン 牛乳  | 豚肉 ひじき 豆腐 魚肉すり身 いか<br>えび かに 卵 牛乳                         | ベーコン とり肉 牛乳  | 豚肉 ヨーグルト 牛乳  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 緑     | 玉ねぎ 大根 こんにやく 人参 ごぼう<br>長ネギ しょうが もやし ほうれん草        | 玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ<br>甘夏みかん きゅうり             | もやし ほうれん草 人参 切り干し大根<br>とうもろこし たけのこ 長ネギ<br>干しいたけ 玉ねぎ キャベツ | 玉ねぎ とうもろこし パセリ   | 玉ねぎ しめじ 人参 黄桃 みかん<br>パイン ナタデココ                       |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 黄     | ごはん じゃがいも ごま                                     | スパゲッティ 蒸しパン                                    | ごはん 麦 ごま しゅうまいの皮   | パン 生クリーム じゃがいも   | ごはん 麦 じゃがいも  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
|       | 29 ごはん<br>長いものみそ汁<br>五目厚焼きたまご<br>豚肉のごまみそ炒め<br>牛乳 | 30 肉うどん<br>ごまポテトサラダ<br>プリン<br>牛乳               | 一食あたりの<br>平均値  | 小学生  | 中学生  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 赤     | 厚揚げ 卵 とり肉 もずく 豚肉 牛乳                              | 豚肉 とり肉 牛乳                                      | ~おもに体をつくる食べもの  | ※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。<br>※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、<br>各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。   |  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 緑     | なめこ 長ネギ 人参 たけのこ しいたけ<br>キャベツ 玉ねぎ ピーマン            | 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ<br>干しいたけ キャベツ                | ~おもに体の調子を整える食べもの   | <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>680kcal</td> <td>829kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.1g</td> <td>31.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>23.3g</td> </tr> </table> |  | エネルギー | 680kcal | 829kcal | たんぱく質 | 26.1g | 31.1g | 脂質 | 20.4g | 23.3g |
| エネルギー | 680kcal  | 829kcal  |  |  |  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| たんぱく質 | 26.1g  | 31.1g  |  |  |  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 脂質    | 20.4g  | 23.3g  |  |  |  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |
| 黄     | ごはん 長いも ごま                                       | うどん じゃがいも プリン                                  | ~おもにエネルギーのもとになる食べもの                                      | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>こんげつ じばさんひん<br/>今月の地場産品</p> <p>たまねぎ じゃがいも ながいも<br/>ごぼう アスパラガス</p> </div>  |  |       |         |         |       |       |       |    |       |       |

## 6月4日~10日は、歯と口の健康週間

みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べものをしっかりと噛むためにとても大切です。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

### 【かみかみ給食】を実施します

歯と口の健康のためには、毎日の歯みがきだけでなく、よくかんで食べることも大切です。そこで、6月の給食では1か月を通して【かみかみ給食】を実施します。かみかみのあるメニューを太字にしています。よくかんで食べることは、からだにいいことがたくさんあるので、普段から意識してしっかりかむようにしましょう！

## 今月の食育目標 よくかんで食べよう~よくかんで食べるということがたくさん！~



### むし歯を防ぐ

だ液が口の中をきれいにしてくれる



### 集中力アップ

顔の周りの神経や血管が刺激されて、脳のはたらきがよくなる。



### 消化吸収を助ける

食べ物を細かくし、だ液が混ざることによって、消化吸収がしやすくなる。



### 食べすぎを防ぐ

脳に「おなかがいっぱい」という信号が届き、食べすぎを防ぐ。