

6月




# 給食だより

6月は食育月間 朝19日は食育の日

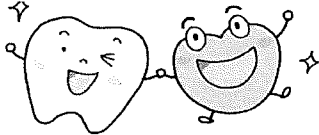
※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>☆歯ッピーカミカミメニュー</p> <p>かみごたえのある食べ物が多く入った給食です。意識してよくかんで食べるようにしましょう。</p> 			<p>1日 <u>歯ッピーカミカミ</u></p> <p>わかめご飯 760kcal</p> <p>厚焼き卵</p> <p>♡カミカミサラダ</p> <p>♡とん汁</p>	<p>2日 780kcal</p> <p>ごはん</p> <p>さんまのしょうが煮</p> <p>炒り豆腐</p> <p>もやしのみそ汁</p>
<p>5日 810kcal</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>豆腐の中華スープ</p>	<p>6日 850kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ポークしょうまい</p> <p>春雨サラダ</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>7日 810kcal</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>8日 <u>歯ッピーカミカミ</u></p> <p>ごはん 780kcal</p> <p>♡赤魚のから揚げ</p> <p>♡こんにゃくのきんぴら</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>9日 765kcal</p> <p>チキンライスのホワイトソースかけ</p> <p>ツナサラダ</p>
<p>12日 830kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ (トマトソース)</p> <p>ポテトソテー</p> <p>野菜スープ</p>	<p>13日 820kcal</p> <p>ごはん</p> <p>さほのごま焼き</p> <p>ぶた肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>沢煮椀 (さわにわん)</p>	<p>14日 945kcal</p> <p>ドライカレー</p> <p>さいころサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>15日 <u>歯ッピーカミカミ</u></p> <p>ごはん 865kcal</p> <p>♡鶏肉のから揚げ</p> <p>♡五目きんぴら</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>16日 890kcal</p> <p>焼き肉丼</p> <p>元気サラダ</p> <p>もずくスープ</p> <p>レモンゼリー</p>
<p>19日</p> <p>代休</p> 	<p>20日</p> <p>代休</p> 	<p>21日 815kcal</p> <p>焼きそば</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>いちご大福アイス</p>	<p>22日 <u>歯ッピーカミカミ</u></p> <p>ごはん 810kcal</p> <p>♡ちくわの天ぷら</p> <p>♡大根のそぼろ炒め</p> <p>お麩 (ふ) のみそ汁</p>	<p>23日 835kcal</p> <p>ごはん</p> <p>ささみフライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>肉じゃが</p>
<p>26日 850kcal</p> <p>三色そぼろ丼</p> <p>和風サラダ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>27日 835kcal</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>28日 900kcal</p> <p>チキンカレー</p> <p>ゼリーポンチ</p>	<p>29日 <u>歯ッピーカミカミ</u></p> <p>ごはん 810kcal</p> <p>さほのみそ煮</p> <p>♡たくあんあえ</p> <p>♡さつま汁</p>	<p>30日 770kcal</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のハーフ焼き</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>大根のみそ汁</p>

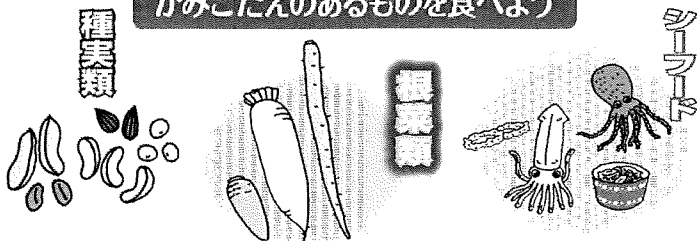
## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

### かみごたえのあるものを食べよう



## 給食レシピ紹介

★おうちで作ってみてね。

<材料・下ごしらえ(4人分)>

- キャベツ ... 100g (せん切り)
- にんじん ... 20g (せん切り)
- きゅうり ... 1本 (小口切り)
- (アスパラ、ブロッコリーでもOK)
- コーン (缶詰) ... 40g
- ロースハム ... 4枚 (せん切り)
- かつおぶし ... 大さじ1
- しょうゆ ... 小さじ2
- さとう ... 小さじ2
- 酢 ... 大さじ2
- サラダ油 ... 大さじ2

★お好みで調味料を調節してください。

<作り方>

- ① キャベツと人参はゆでて冷ましておきます。
- ② しょうゆ、さとう、酢、サラダ油を混ぜてドレッシングを作ります。
- ③ ゆでた野菜ときゅうり、コーン、ロースハムをあわせませます。
- ④ ③にかつおぶしを加え、ドレッシングをあえます。

## 元気サラダ



「サラダでげんき」という絵本にでてくるサラダをアレンジしたものです。絵本は図書館にあります。