



がつ よていこんだてひょう 6月の予定献立表

令和4年 5月 31日発行

由利本荘市立東由利小学校



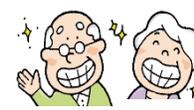
月	火	水	木	金
<p>梅雨の時期は、ジメジメと湿気が多いため、食中毒予防に向けての対策が必要です。給食時には、給食前の手洗い徹底や、清潔なエプロンの着用などを心がけ、食中毒予防に努めましょう。きれいなハンカチも忘れずに！！</p> 	<p>1日 ごはん えびしゅうまい チンジャオロース ちゅうかスープ</p>	<p>2日 カレーピラフ イタリアンサラダ やさいのスープ</p> 	<p>3日 ごはん ごもくにくだんご ちくわのいためもの とんじる</p>	
<p>6日 ハヤシライス ふくじんづけ シーザーサラダ</p>	<p>7日 バーガーパン コーンとだいずの メンチカツ ごぼうサラダ ABCスープ</p>	<p>8日 ごはん いかクリスピー ふきとたけのこの いために なめこのみそしる</p>	<p>9日 ごはん たらのマヨネーズやき くまわかめのいために じゃがいものみそしる</p>	<p>10日 ビビンバどん わふうサラダ わかめスープ レモンゼリー</p>
<p>13日 ごはん ちぢみ なまあげのちゅうかい えのきのみそしる</p>	<p>14日 ごもくうどん ポテトサラダ れいとうパン</p>	<p>15日 ごはん さばのてりやき ちくぜんに きゃべつのみそしる</p>	<p>16日 ゆかりごはん ほうぎょうざ ごまあえ かきたまじる</p>	<p>17日 そばろごはん ツナあえ きのこのみそしる</p>
<p>20日 ごはん とりのつけやき じゃがいものきんぴら こまつなのみそしる</p>	<p>21日 ジャムパン スコッチエッグ ゴマドレサラダ ミネストローネ</p>	<p>22日 さんまのかぼやきどん はるさめサラダ にらのみそしる</p>	<p>23日 やきにくどん ミモザサラダ すましじる</p>	<p>24日 ごはん きんぴらつつみやき やさしいため いんげんのみそしる</p>
<p>27日 ごはん いわしのレモンしょうゆに おかかあえ にくじゃが</p>	<p>28日 わふうスパゲティ かいそうサラダ フルーン</p>	<p>29日 ごはん ハンバーグ まめまめサラダ とうふのスープ</p>	<p>30日 わかめごはん ちくわのいそべあげ こまつなのナムル なまあげのみそしる</p>	<p>牛乳は毎日つきます。 献立の内容は変更になることがあります。</p> 

6月4日(土)～6月10日(金)は、はとくちの、けんこうしゅうかんです。

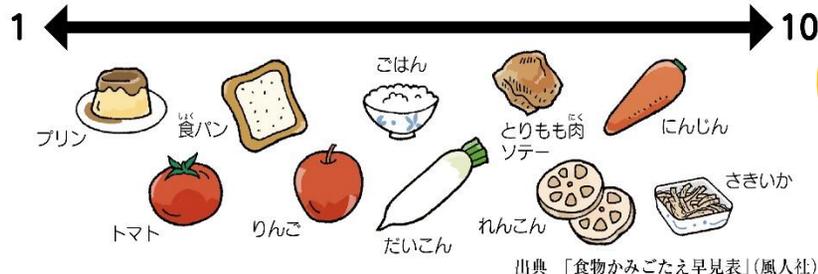


よくかむことはいいことがたくさん！
歯の健康のあいごとば
「ひみこのはがーぜ」

みなさんは、普段の食事でどんな堅さの物を何回かんで食べていますか？よくかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食事をしていくためにとっても大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べることや、食後の歯みがきなどで、自分の歯をいつまでも大切にしていきましょう！



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

他にどんな食べものがあるかな？さがしてみよう！



- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

