



がつ よていこんだてひょう 6月の予定献立表

令和5年 5月 31日発行

由利本荘市立東由利小学校



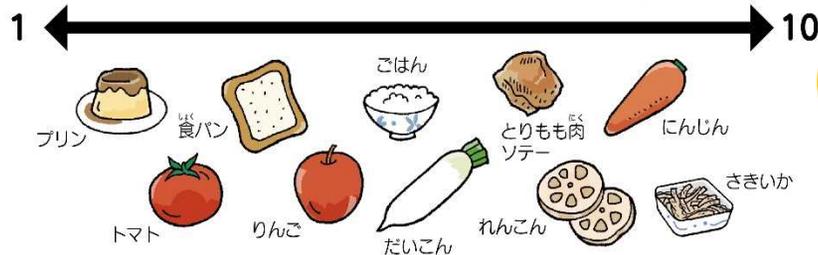
月	火	水	木	金
梅雨の時期は、ジメジメと湿気が多いため、食中毒予防に向けての対策が必要です。給食時には、給食前の手洗い徹底や、清潔なエプロンの着用などを心がけ、食中毒予防に努めましょう。きれいなハンカチも忘れずに！！		牛乳は毎日つきます。 献立の内容は変更になることがあります	1日 ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	2日 ごはん 豚肉の生姜炒め 野菜の和風和え ピリ辛みそ汁
5日 ごはん にらまんじゅう 八宝菜 たまごスープ	6日 コーヒーロール かぼちゃチーズフライ ごぼうサラダ ポトフ	7日 ごはん あじフライ おからの炒め煮 ふきのみそ汁	8日 かみかみ豚丼 小松菜のみそ汁 レモンゼリー	9日 ハヤシライス 福神漬け フルーツポンチ
12日 ごはん チーズインハンバーグ アスパラソテー 野菜のスープ	13日 五目うどん まめまめサラダ ワッフル	14日 わかめごはん 鶏肉のつけ焼き ひじきサラダ 生揚げのみそ汁	15日 ごはん 和風きんぴら包み焼き 肉野菜炒め 油揚げのみそ汁	16日 ソースカツ丼 麩のみそ汁 秋田りんごゼリー
19日 ごはん いわしのごまみそ煮 のり酢和え けんちん汁	20日 まるパン 厚焼き卵ウインナー 青じそサラダ コーンクリームスープ	21日 ごはん キャベツメンチカツ ごまサラダ 具だくさんみそ汁	22日 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 根菜汁	23日 ごはん 味付けのり 豚こまフルコギ 白玉スープ
26日 ごはん サバのみそ煮 五目きんぴら しめじのみそ汁	27日 しょうゆラーメン チキンサラダ	28日 ごはん 鶏のからあげ もやしのナムル わかめのみそ汁	29日 ごはん 肉シュウマイ チンジャオロース 春雨スープ	30日 ポークカレー 福神漬け チーズサラダ

6月4日(日)～6月10日(土)は、はとくちの、けんこうしゅうかんです。



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)

他にどんな食べ物があるかな？さがしてみよう！

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」

ひみこのはがーぜ

- 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 歯の病気を予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉