



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

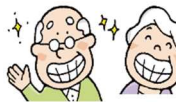


月	火	水	木	金
<p>梅雨の時期は、ジメジメと湿気が多いため、食中毒予防に向けての対策が必要です。給食時には、給食前の手洗い徹底や、清潔なエプロンの着用などを心がけ、食中毒予防に努めましょう。きれいなハンカチも忘れずに！！</p> 		<p>牛乳は毎日つきます。</p> <p>献立の内容は変更になることがあります</p> 	<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>豚汁</p>	<p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>野菜の和風和え</p> <p>ピリ辛みそ汁</p>
<p>5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

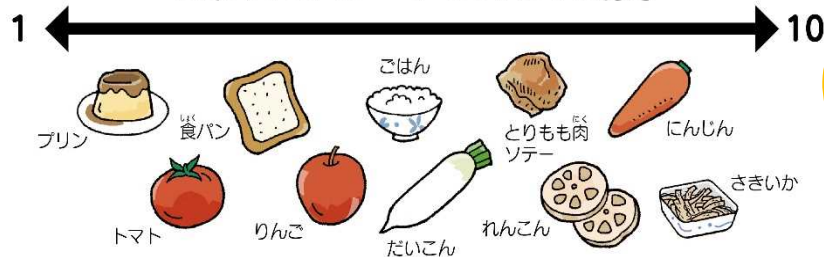
6月4日(日)～6月10日(土)は、はとくちの、けんこうしゅうかんです。



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: 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〉