

6月給食だより

令和8年5月29日 西目中学校

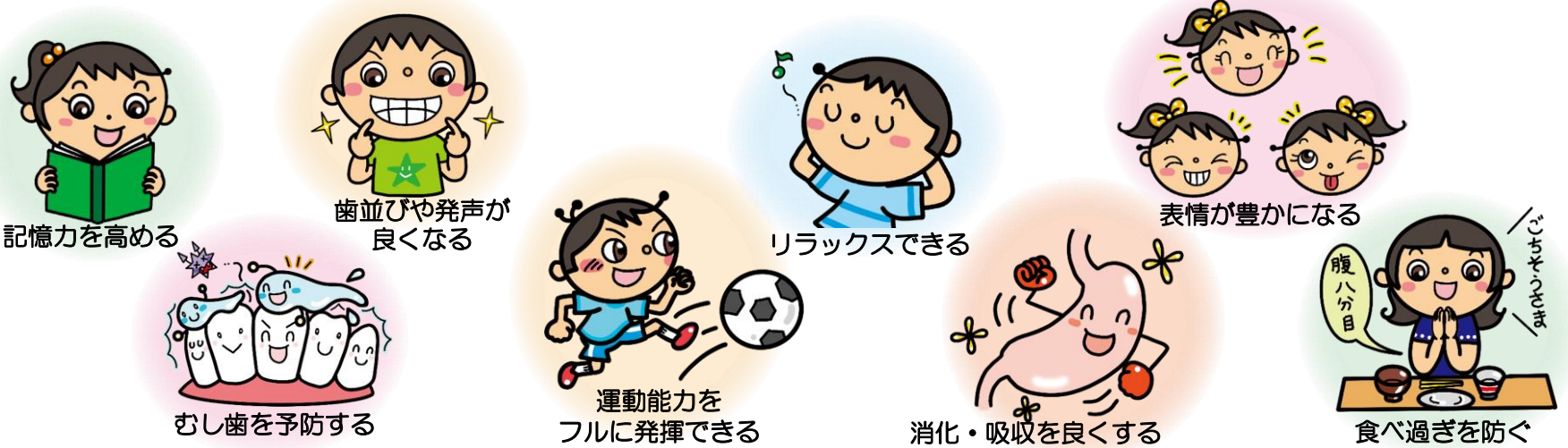
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

体に食べ物が入る時の入り口にもなる歯と口の健康は、体全体の健康と密接な関わりがあります。お年寄りになっても自分の歯でしっかり食べ物をかむことができるように、子どものうちから歯と口の健康を意識して過ごしましょう。

よくかんで食べると、良いことがいっぱい！

食べ物をよくかんで食べる（ひとくち30回以上かむ）と、体に良いことがたくさんあります。自分が何回かんでいるか、数えてみましょう。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
わかめごはん とり肉のしょうが焼き きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 牛乳	ごはん さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	きなこ揚げパン 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ABC スープ 牛乳	かみかみそぼろ丼 もずくスープ 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン 大根サラダ もやしのみそ汁 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 焼きつくね くきわかめの炒め煮 庄内麩と大根のみそ汁 牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ 牛乳	みそラーメン 青のりポテトビーンズ 牛乳	ごはん あじフライ・ソース ひじきサラダ えのきのみそ汁 牛乳	ポークカレー あじさい色ゼリーポンチ 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
キムチチャーハン ポークしゅうまい わかめスープ 牛乳	ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ 白花豆の ペースト入りみそ汁 牛乳	米粉パン キャラメルパテ 鶏肉のカレー焼き かみかみサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん いわしの梅煮 こんにゃくサラダ とん汁 牛乳	ごはん ハムカツ 元気サラダ 小松菜のみそ汁 牛乳 オレンジゼリー
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
地区総体 振替休業日	地区総体 振替休業日	ミートソーススパゲティー コールスロー 牛乳	ごはん 春巻き 大豆もやしの ピリ辛あえ ちゃんぽんスープ 牛乳	巻かないキンパ 野菜スープ 牛乳
29日(月)	30日(火)	<h3>☆カミカミメニュー</h3> <p>「」このマークはかみごたえのある食材や歯ごたえを残した調理が特徴のメニューです。意識してよくかんで食べましょう。</p>		
ハヤシライス ツナサラダ 牛乳 トリプルゼリー	ごはん 肉団子 切り干し大根のカレー炒め チンゲン菜のスープ 牛乳			

かみごたえのあるものを食べよう

「」このマークはかみごたえのある食材や歯ごたえを残した調理が特徴のメニューです。意識してよくかんで食べましょう。

