

6月の予定献立表

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
3日 752 Kcal ・ポークカレー ・フルーツ杏仁 学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。	4日 612 Kcal ・かみかみ豚丼 ・のり酢和え ・謎のすまし汁	5日 606 Kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・レンコンサラダ ・わかめのみぞ汁	6日 547 Kcal ・ごはん ・マーボー大根 ・棒々鶏サラダ ・春雨スープ	7日 493 Kcal ・五目うどん ・元氣サラダ ・ヨーグルト
				
10日 627 Kcal ・ゆかりごはん ・厚焼き玉子 ・きんぴらごぼう ・豚汁	11日 681 Kcal ・ごはん ・春巻き ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・わかめスープ	12日 514 Kcal ・ジャージー牛乳 ・米粉パン ・グリルチキン(ハーフ) ・コーンソテー ・ABCスープ	13日 648 Kcal ・ごはん ・さばの味噌煮 ・小松菜のごま和え ・根菜とほう汁	14日 610 Kcal ・ソースカツ丼 (カツ2コ・温野菜) ・厚揚げとしめじのみぞ汁 中学校総合体育大会 応援献立
17日 626 Kcal ・親子丼 ・大根のみぞ汁 ・豆乳アリン	18日 720 Kcal ・ごはん ・松風焼き ・こんにゃくきんぴら ・キャベツのみぞ汁	19日 752 Kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・釜わかめの炒り煮 ・ごま汁	20日 594 Kcal ・ジョアブレン ・ジャンバラヤ ・ひじきサラダ ・コンソメスープ ※牛乳の代わりにジョアがつきます	21日 639 Kcal ・しょうゆラーメン ・ごまマヨサラダ ・レモンゼリー
24日 605 Kcal ・ピビンバ ・中華ハムサラダ ・ワンドンスープ	25日 532 Kcal ・ごはん ・味付けのり ・ほっけの塩焼き ・おひたし ・なすのみぞ汁	26日 567 Kcal ・丸パン ・ほうれん草オムレツ ・じゃがいものチーズ焼き ・ミネストローネ	27日 634 Kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・野菜炒め ・豆腐のみぞ汁	28日 686 Kcal ・ごはん ・鶏肉の塩からあげ(2コ) ・切り干し大根のカレー炒め ・ほうれん草のみぞ汁



低学年栄養量
530kcal
 中学年栄養量
650kcal
 高学年栄養量
780kcal

6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について考えていきましょう。

かみかみ献立

6/4~10は
かみごたえのある
メニューになっています

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体にいい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

食べ物を口に入れて、かむ回数が増えると、だ液がよくでます。歯と口を健康に保つことで、年をとってもおいしくたのしく食事をすることができますよ。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



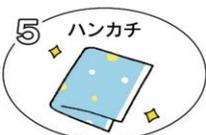
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食の紹介

6月4日(火)「かみかみ豚丼」
かみかみ豚丼には、豚肉やごぼう、レソコン、たけのこ、こんにゃくなど、かみごたえのある食材がたっぷり使われています。よくかんでいただきます。

6月7日(金)「ヨーグルト」
ヨーグルトなどの乳製品や小魚、青菜レソコン、たけのこ、こんにゃくなど、かみごたえのある食材がたっぷり使われています。よくかんでいただきます。

6月11日(月)「ゆかりごはん」
ゆかりとは、赤色をしたそのふりかけのこと입니다。赤じその鮮やかな紫色とご飯の白色が食欲をそそります。

6月20日(木)「ジャンバラヤ」
ジャンバラヤとは、アメリカ合衆国のルイジアナ州の郷土料理です。米と一緒に、肉や魚、トマト、スパイスと一緒に炊き込んで作ります。給食ではケチャップやカレー粉を使い、食べやすい味付けにしています。

6月25日(火)「なすのみぞ汁」
なすが少ずつ、出回る季節となりました。水分が豊富で、加熱すると、とろっとした食感が特徴的です。

