



6月は梅雨の季節です。梅雨時は気温や湿度が上がって、食中毒が発生しやすくなります。こまめな手洗いや身のまわりの衛生に気をつけましょう。また生活リズムをととのえ、体調管理にも気をつけましょう。

6月の給食目標

よくかんで食べよう



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よくかむことは体に良い働きがたくさんあります。かむことの大切さを知り、普段の食事でもよくかんで食べることを心がけましょう。

かむことの効果 4つのポイント



☆むし歯予防

よくかむと、だ液がたくさん出て、食べかすなどのよごれを落とし、むし歯予防になります。



☆食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



☆脳の働きがよくなる

かむことで、あごが動き、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなり、脳の働きが活発になります。



☆消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ぜるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

6月の給食では歯と口の健康週間にちなんでかみごたえのある食品を多く取り入れています。探してみてください。



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



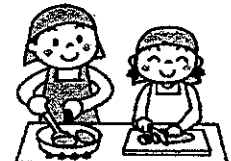
6月は食育月間です。食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。

心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころからさまざまな「食」に関する経験を積み重ねていきましょう。

家庭でできる食育の一例



家族で食卓を囲む



親子で食事の準備をする



食材の無駄をへらすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



野菜の栽培など食料の生産を体験する機会をもつ

日	曜	こんだてめい	き はたらちからや たいおんになる	あか ちやきんにくやほねなど をつくる	みどり からだのちようしをよくし びようきをふせぐ	そのほか	ちゅうがくねん エナジー Kcal (カロリー)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ミニトマト にくじゃが	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく	しょうが ミニトマト たまねぎ にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ さけ	676
2	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく あかみそ とりにく	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん ピーマン あおねぎ きゅうり コーン	テンメンジャン しょうゆ さけ トウバンジャン ドレッシング	620
5	月	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ツナ ちりめん	たまねぎ にんにく トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり	コンソメ あかワイン ケチャップ ソース ドレッシング	604
6	火	ごはん ぎゅうにゅう のりふりかけ かみかみかきあげ はなざりだいこんのみそしる	こめ むぎ ごま こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう のりふりかけ だいたい ちくわ あぶらあげ とうふ あかみそ	たまねぎ にんにく ごぼう はなざりだいこん はくさい あおねぎ	ベーキングパウダー しお にぼしこ	622
7	水	ごはん のむヨーグルト さんまのぶりからに たくあんのおえもの ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく	のむヨーグルト さんま こんぶ ぎゅうにく くきわかめ	しょうが にんにく あおねぎ はくさい こまつな たくあん ごぼう にんじん ピーマン	トウバンジャン さけ みりん しょうゆ	619
8	木	ごはん ぎゅうにゅう とんてき ごまキャベツ わかめスープ かみかみデザート	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ もやし あおねぎ	さけ とんてきソース とりガラスープ みりん コンソメ しお しょうゆ こしょう	626
9	金	ごはん ぎゅうにゅう あげししゃも ゆかりあえ だいたいのいそに	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいたい とりにく あぶらあげ さつまあげ	キャベツ にんじん さやいんげん	ゆかりこ けずりぶし さけ しょうゆ みりん	617
12	月	こがたげんまいパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン カリカリサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう クルトン	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく	エリンギ たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンさい キャベツ きゅうり コーン	コンソメ ケチャップ トマトソース ソース しお こしょう ドレッシング	616
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんぶあげ きゅうりのそくせきづけ きりぼしだいこんにつけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく	きゅうり きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん あさづけのもと けずりぶし さけ	665
14	水	ポークカレー(ごはん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマトピューレ キャベツ コーン	あかワイン チャツネ ソース カレーこ コンソメ しお こしょう ドレッシング	661
15	木	【みえじものいちばんきゅうしよくのひ】 ごはん ぎゅうにゅう とうふとじゃがいものにくみそがけ いかだんごいりすまじる	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あかみそ いかだんご あぶらあげ わかめ	たまねぎ だいこん にんじん しめじ こまつな あおねぎ	しお さけ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ	629
16	金	【みえじものいちばんきゅうしよくのひ】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ こざかないりフライビーンズ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ちりめん	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ たけのこ キムチ キャベツ	しょうゆ さけ みりん	669
19	月	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース トマト やさしいスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	トマト にんじん たまねぎ キャベツ	ケチャップ ソース あかワイン コンソメ とりガラスープ しお こしょう	605
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ピリからきゅうり こうやどふのもの	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ あおさこ こうやどふ とりにく	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん きゅうり	しお ベーキングパウダー けずりぶし しょうゆ みりん トウバンジャン	638
21	水	しゃきしゃきそぼろぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう けんちんじる マスカットゼリー	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにやく ごまあぶら マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ こまつな ごぼう エリンギ はくさい	さけ みりん しょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ	642
22	木	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ツナサラダ ミニチーズ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	たけのこ たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン きゅうり	とりガラスープ しょうゆ さけ オイスターソース ドレッシング	640
23	金	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに なつやさいのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ミックスみそ わかめごはんのもと	しょうが にんにく だいこん なす かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	さけ しょうゆ す みりん にぼしこ	631
26	月	こめパン ぎゅうにゅう ポテトのミートソースに あんなんフルーツ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう あんなんかんてん	ぎゅうにゅう あいびきにク チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ みかん パイン もも	しお あかワイン コンソメ トマトソース ケチャップ ソース こしょう	652
27	火	ピピンパどん(ごはん) ぎゅうにゅう めかぶスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご あかみそ とりにく とうふ めかぶ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな えのきたけ あおねぎ	さけ みりん しょうゆ しお トウバンジャン とりガラスープ コンソメ こしょう	619
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こんぶあえ いりどり	こめ むぎ さとう ごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく あぶら	しょうが キャベツ ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	635
29	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめサラダ ももヨーグルト	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく ももヨーグルト	なす にんじん たけのこ ピーマン あおねぎ しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ コーン	とりガラスープ さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ドレッシング	636
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー もやしのソテー カレーふうみスープ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが しろねぎ もやし コーン にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ チンゲンさい	しょうゆ さけ みりん す とりガラスープ しお こしょう コンソメ カレーこ	668

* 物質の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

* アレルギー等がある場合はご相談下さい。