

6月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

よくかんで食べよう

♪天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	牛乳 ご飯 納豆みそ 五目煮 ソーメン汁	牛乳 雑穀ごはん するめのかき揚げ 枝豆 豚汁	牛乳 もちきびご飯 鶏のシークワサーあんかけ 切干し大根サラダ 卵スープ	牛乳 栄養炊き込みごはん きびなごから揚げ キャバツのごま和え みそ汁	牛乳 カレーライス 芋じゃこピー揚げ
あか	牛乳 納豆 とり肉 みそ 大豆 花かつお	牛乳 するめ ぶた肉 卵	牛乳 とり肉 ささみ 卵 ひじき 大豆 花かつお	牛乳 とり肉 きびなご ひじき 油揚 大豆 わかめ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 大豆 煮干し
き	精白米 ソーメン ごま 砂糖 サラダ油	精白米 玄米 雑穀米	精白米 もちきび 小麦粉 でん粉 サラダ油 マヨネーズ	精白米 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 サラダ油	精白米 押し麦 じゃが芋 さつまいも 砂糖 砂糖 黒砂糖 水あめ ピーナツ サラダ油
みどり	大根 人参 ねぎ いんげん		玉ねぎ 人参 なら 果物 シークワサー果汁	人参 ごぼう キャバツ もやし 小松菜 きくらげしいたけ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく くりんご
こんだて	10	11	12	13	14
	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き 千キャバツ けんちん汁	牛乳 スパゲティーミートソース ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 ご飯 炒合菜(チャーホウサイ) シュマイ コーンかき玉スープ	牛乳 マグロカツ そぼろ煮 みそ汁	牛乳 夏野菜マーボー丼 (麦ごはん) アーサ汁 ミルクもち
あか	牛乳 とり肉	牛乳 とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 まぐろ とりひき肉 わかめ	牛乳 とりひき肉 豆腐 アーサ なまり節 花かつお みそ きな粉
き	精白米 里芋 砂糖	スパゲティー サラダ油 ドレッシング オリーブ油	精白米 春雨 でん粉 ごま油 サラダ油	精白米 じゃが芋 でん粉 もちふ サラダ油	精白米 押し麦 タピオカ 砂糖 でん粉 ごま油
みどり	大根 人参 ごぼう きゃべつ にんにく 生姜	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり ブロッコリー ほうれん草 にんにく コーン マッシュルーム	玉ねぎ キャバツ 人参 なら もやし にんにく 生姜 コーン	冬瓜 玉ねぎ 人参 なら 小松菜 生姜 しいたけ	玉ねぎ 人参 へちま 冬瓜 にんにく 生姜
こんだて	17	18	19	20	21
	牛乳 パパイアそぼろ丼 島野菜おかか和え もずくスープ	牛乳 冷やし中華 もずく天ぷら 果物	牛乳 深川飯 さっぱり和え あすか汁	牛乳 ナンピザ 野菜サラダ スコッチブロス	牛乳 カンダバージュシー きびなご唐揚げ 煮豆 ふかし芋 「慰霊の日」にちなんで 粗食給食です。 戦後、食べるものに不 自由していた時代の人 びとの苦勞を食体験し 、日々の幸せに感謝し
あか	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 もずく 平かまぼこ 花かつお	牛乳 ハム もずく 卵 ポーク 花かつお	牛乳 あさり とり肉 油揚 昆布	牛乳 とり肉 ウインナー チーズ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 とり肉 ウインナー チーズ ベーコン ミックスビーンズ
き	精白米 砂糖 サラダ油	中華麺 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	精白米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	ナン 押し麦 ドレッシング	ナン 押し麦 ドレッシング
みどり	パパイア なら ゴーヤ きゅうり オクラ モーウィ シークワサー	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト レモン コーン	ごぼう 人参 白菜 キャバツ きゅうり ほうれん草 生姜 いんげん	玉ねぎ ビーマン レタス きゅうり キャバツ ブロッコリー 大根 生姜 にんにく コーン	
こんだて	24	25	26	27	28
	牛乳 ご飯 いわし梅煮 切干大根炒め 冬瓜のすり流し汁	牛乳 汁そば モーウイの和え物 くずもち	牛乳 ホットドッグ ミックスサラダ クリームスープ	牛乳 ご飯 人参シリシリ もずく酢 イナムドウチー	牛乳 ガパオライス 炒り卵 ほうれん草スープ
あか	牛乳 いわし ぶた肉 昆布 卵 花かつお	牛乳 ぶた肉 だし骨 とりガラ かまぼこ きな粉	牛乳 ウインナー ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 ぶた肉 豚中身 卵 もずく かまぼこ 花かつお みそ	牛乳 とり・ぶたひき肉 ベーコン 卵 大豆
き	精白米 砂糖 サラダ油 でん粉	そば 芋くず 黒砂糖 砂糖 サラダ油	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	精白米 サラダ油 砂糖	精白米 押し麦 砂糖 ごま油 サラダ油
みどり	人参 ねぎ 冬瓜 生姜 切干大根	ねぎ 生姜 きゅうり モーウイ パイン シークワサー	玉ねぎ 人参 キャバツ 白菜 きゅうり ブロッコリー	人参 なら 大根 ねぎ 生姜 きゅうり しいたけ シークワサー	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ パジル にんにく 生姜 コーン ほうれん草

こんだて 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。
 皆さんはよく噛んで食べていますか？
 現代の食生活はやわらかい物を好んで食べるという傾向が強くなっています。
 その結果「かまない子」「かめない子」がふえてきています。
 あか 6月4日の虫歯予防デーにちなんで4日～7日の給食はたくさん噛むことのできる『カミカミメニュー』を入れました。しっかり噛んで楽しみながら食べてください。

歯は一日30回
しっかりよくかんで食べよう!

よくかむと...
虫歯や肥満の予防
集中力・記憶力アップ

6月4日～6月10日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のため、カルシウムたっぷり牛乳を飲みましょう!

★毎年6月は食育週間です。
 毎月19日は食育の日です。
 家族そろって、楽しい食卓を囲んでいますか？

「早寝・早起き
朝ごはん
家族そろって晩ご飯」