



# 6月の献立表



月	火	水	木	金
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。</p> <p><b>よくかもう！</b> 一口 30回</p> <p><b>かみごたえのある食べ物</b></p> <p>根菜類: 人参(生)、れんこん、ごぼう (大きめにカット!)</p> <p>乾物: 昆布、わかめ、のり、いり大豆</p> <p>フランスパン、玄米、ソテーした肉</p>			1日	2日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・やきそば</li> <li>・シューマイ(3個)</li> <li>・チンゲン菜の中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・コーンサラダ</li> </ul>
5日	6日 ◆	7日	8日	9日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(持参)</li> <li>・牛乳</li> <li>・鶏のしょうが焼き</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・さんまかつお節煮</li> <li>・みそ金平</li> <li>・茎わかめのみそ汁</li> <li>・歯の健康ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(持参)</li> <li>・牛乳</li> <li>・イカメンチ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・もやしのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじんパン</li> <li>・鶏肉のハーブソテー</li> <li>・こんにやくサラダ</li> <li>・アスパラと帆立のシチュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・福神漬</li> <li>・いんげんの中華サラダ</li> <li>・きくらげスープ</li> </ul>
12日	13日	14日	15日	16日 ◆
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(持参)</li> <li>・牛乳</li> <li>・アジフライ</li> <li>・キャベツの和え物</li> <li>・ほうれん草のみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>	<p><b>小教研</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭おにぎり</li> <li>・昆布おにぎり</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・厚焼玉子</li> <li>・もやしのり和え</li> </ul>	<p>3年生社会見学</p> <p>5・6年生弁当持参</p>
19日	20日	21日	22日 ◆	23日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(持参)</li> <li>・牛乳</li> <li>・つくね串(2個)</li> <li>・肉汁炒め</li> <li>・かぶのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・油淋鶏(2個)</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・ワンタンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(持参)</li> <li>・牛乳</li> <li>・赤魚の塩こうじ焼き</li> <li>・もやしの梅和え</li> <li>・ひじきのみそ汁</li> <li>・手作りプリン</li> </ul>	<p>3年生弁当持参</p> <p>5・6年生自然教室</p>	<p>3年生弁当持参</p> <p>5・6年生自然教室</p>
26日	27日	28日	29日	30日 ◆
<p>振替休業 (7月23日分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・コロケ</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・トマトスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(持参)</li> <li>・牛乳</li> <li>・さばみそ煮</li> <li>・おひたし</li> <li>・塩おでん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・春巻き</li> <li>・大根サラダ</li> </ul>	<p><b>ふるさと産品給食の日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホタテごはん</li> <li>・りんごジュース</li> <li>・ほうれん草のごま和え</li> <li>・根菜のみそ汁</li> <li>・白桃ゼリー</li> </ul>

・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。  
 ・15日のきつねうどんは、6月生まれのリクエストメニューです。

## 手をきれいに洗おう！

### ●手の洗い方



## ふるさと産品給食の日

ふるさと産品給食の日は、地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では30日に実施します。この日以外にもたくさんの県産の食材が使われています。



ちえり さくらの妖精