



<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き マーボーなす とうもろこしのスープ</p> 	<p>ミニコッパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティミートソース チーズオムレツ ふるさとドレッシングあえ</p>	<p>なつやさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 かりかりごぼう ツナサラダ</p>	<p>いちじくパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのキャロットソースやき えだまめサラダ ふわふわスープ 冷凍みかん</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごまじゃこサラダ はっほうさい 八宝菜</p>

<p>29</p> 	<p>30</p> 
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのたつたあげ ごもく 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁</p>	<p>ミニコッパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 れいめん 一食めんスープ ポークコロケ フルーツポンチ</p>

※都合により献立を変更することがあります。

6月4日~10日は「**歯と口の健康週間**」

「かむ」ことは健康にもつながります。でも、ついついかまずに食べてしまう…という人も多いのではないのでしょうか。そんな人におすすめしたいのが『よくかんで食べるコツ』。ぜひ試してみてくださいね。

**よくかんで食べるコツ**.....

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物をおもおもと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



今月の給食目標

よくかんで食べよう!

給食にも、根菜類や小魚類など「かみかみ食材」がたくさん使われています



## たべものののはたらき

日	曜日	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	月	牛乳 とり肉 レバー ハム とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ こめこ でんぱん さとう あぶら ごま じゃがいも	637 797 495
2	火	牛乳 牛肉 かまぼこ だいず かえりいりこ	にんじん たまねぎ ねぎ なましいたけ ほうれんそう もやし	パン こめこうどん あぶら ごま さとう こめこ みかんクレープ	660 779 481
3	水	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ とうもろこし だいこん にんじん こんにやく ねぎ はくさいキムチ	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	599 739 471
4	木	牛乳 とり肉 チーズ ハム ベーコン しろいんげんまめ	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ トマト パセリ	パン あぶら パンこ ごま こむぎこ マヨネーズ じゃがいも マカロニ いちごジャム	642 787 502
5	金	牛乳 さば とり肉 みそ ぶた肉	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ	こめ さとう アーモンド	616 788 515
8	月	牛乳 とり肉 かまぼこ あつあげ	にんにく しょうが トマト キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ でんぱん こめこ あぶら さとう はるさめ ごま	609 766 476

9	火	牛乳 とり肉 みそ ツナ こんぶ ぶた肉 かつおぶし	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく きりぼしだいこん	パン ちゅうかめん マヨネーズ	611 779 455
10	水	牛乳 牛肉 さけ こんぶ わかめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん バジル マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし きゅうり こまつな	こめ あぶら でんぷん	661 831 512
11	木	牛乳 とり肉 ハム ベーコン ひじき	キャベツ ほうれんそう かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ ゆず	パン マーメイド いちじくジャム くろまめきなこクリーム	698 846 544
12	金	牛乳 干しかれい(小中) ホキ(幼) なつとう ハム みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こむぎこ(幼) パンこ(幼) でんぷん マヨネーズ じゃがいも こめこ あぶら こめ	632 787 507
15	月	牛乳 アジ しじみ みそ ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ パセリ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	634 766 512
16	火	牛乳 ぶた肉 とり肉 あぶらあげ のり かまぼこ	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん なましいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ ミニトマト	パン こめこうどん あぶら パンこ でんぷん	639 765 481
17	水	牛乳 ぶた肉 ハム かつおぶし こんぶ あつあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも	604 757 472
18	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	こまつな きゅうり パプリカ アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん ぶどう	パン くろさとう さとう じゃがいも いちじくジャム ごま	622 783 476
19	金	牛乳 のり とうふ たまご とびうお(小中) あじ(幼)	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ なましいたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	772 902 557
22	月	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが とうもろこし こまつな キャベツ たけのこ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	659 824 543
23	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご チーズ ハム	たまねぎ にんにく セロリ ゆず マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ こまつな とうもろこし	パン スパゲッティ あぶら いちじくジャム	650 779 478
24	水	牛乳 ぶた肉 かえりいりこ ツナ	たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんじん にんにく ごぼう きゅうり こまつな	こめ じゃがいも あぶらアーモンド さとう ごま こめこ	662 834 516
25	木	牛乳 さけ ベーコン たまご	いちじく にんじん キャベツ きゅうり パプリカ えだまめ たまねぎ にんじん パセリ みかん	パン マヨネーズ ごま じゃがいも パンこ あぶら	649 791 494
26	金	牛乳 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ ぶた肉 いか たこ えび	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ エリンギ いんげん かぼちゃ	こめ あぶら ごま でんぷん こむぎこ パンこ	627 793 520
29	月	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	634 791 521
30	火	牛乳 ハム ぶた肉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ パイン もも みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ カクテルゼリー カラフルボール	699 877 532

※小学校のエネルギーは、中学年を基準値として記載しています。(低学年・高学年は異なります)