



# 6月給食だより



2021年



雲南市加茂給食センター



火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
1	むぎごはん 牛乳 アジフライ ひじきと大豆の炒め煮 キャベツと油揚げのみそ汁	2	むぎごはん 牛乳 ポークカレー 揚げないメンチカツ こんにやくサラダ	3	むぎごはん 牛乳 すぶた 酢豚 もやしのナムル はるさめスープ	4	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 げんまい 玄米ごはん(麦なし) 牛乳 ししゃも カミカミごぼうサラダ ぶたじる 豚汁		
エネルギー(kcal) 幼 539   小 643   中 769		エネルギー(kcal) 幼 586   小 691   中 875		エネルギー(kcal) 幼 513   小 642   中 787		エネルギー(kcal) 幼 462   小 572   中 703			
7	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 ぶたにく こんさい 豚肉と根菜のきんぴら いそか 磯香あえ たまご とうふ みそじる 玉ねぎと豆腐の味噌汁	8	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 いわしのかば焼き うめ 梅じゃこあえ かきたま汁	9	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き きりぼだいこん 切干大根のナムル ぎ やさい せん切り野菜のスープ こめ お米deもものタルト	10	はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 うどん 牛乳 カレーうどんの汁 さけと大豆のごまがらめ あっさりサラダ	11	むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ひじきのマリネ お米マカロニのスープ
エネルギー(kcal) 幼 480   小 593   中 732		エネルギー(kcal) 幼 517   小 625   中 750		エネルギー(kcal) 幼 585   小 691   中 816		エネルギー(kcal) 幼 563   小 706   中 874			
14	むぎごはん 牛乳 ちくさや 干草焼き きりぼだいこん 切干大根ののりマヨあえ じゃがいものみそ汁	15	むぎごはん 牛乳 とりにく だいず あえ 鶏肉と大豆のケチャップ和え こまつな 小松菜とひじきのサラダ グリーンポタージュ	16	うんなん ひ 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 まる しおや 丸ごとアジの塩焼き なっとう 納豆あえ しん たまご 新じゃがと新たまのNewみそ汁 デラゼリー	17	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き さんしよく 三色おひたし しまねのみそ汁	18	むぎごはん 牛乳 てづく 手作りさつまあげ きゃべつ ゴマ和え まいたけ入りかき玉汁
エネルギー(kcal) 幼 523   小 664   中 812		エネルギー(kcal) 幼 544   小 689   中 824		エネルギー(kcal) 幼 515   小 608   中 716		エネルギー(kcal) 幼 495   小 617   中 759			
21	むぎごはん 牛乳 カラフル肉みそごはんの具 かいそう 海藻サラダ とうふ 豆腐となめこのみそ汁	22	むぎごはん 牛乳 カレーピラフ(麦なし) 牛乳 さかな 魚のマヨネーズ焼き パプリカとツナのサラダ しらたま 白玉入りフルーツポンチ	23	むぎごはん 牛乳 ひら 平つくね きゅうりとたこの酢の物 きりぼだいこん 切干大根のピリ辛煮	24	めん りん ぎゅうにゅう ラーメンの麺 牛乳 みそラーメンの汁 春巻き(幼小1コ、中2コ) ちゅうかふすのもの 中華風酢の物	25	むぎごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 きりぼだいこん 切干大根のごま酢あえ あつあ 厚揚げのみそ汁
エネルギー(kcal) 幼 483   小 601   中 740		エネルギー(kcal) 幼 475   小 604   中 775		エネルギー(kcal) 幼 511   小 624   中 803		エネルギー(kcal) 幼 541   小 677   中 850			
28	むぎごはん 牛乳 ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げのスタミナ炒め ちゅうあ 中華和え たまご なら卵スープ	29	むぎごはん 牛乳 しん とり あ に 新じゃがと鶏の揚げ煮 ゆかりあえ とうふ わかめと豆腐のみそ汁	30	むぎごはん 牛乳 ななぶや さばの南部焼き こんぶあ キャベツの昆布和え じる けんちん汁	 <p>こんげつ じもと やさい 今月の地元野菜 キャベツ・たまねぎ・パセリ じゃがいも・こまつな・きゅうり ほうれんそう・大根・ピーマン・にんにく</p>			
エネルギー(kcal) 幼 493   小 610   中 753		エネルギー(kcal) 幼 477   小 612   中 788		エネルギー(kcal) 幼 525   小 616   中 746					

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

今月の給食目標 **よくかんでたべよう！**

雲南市統一献立 『雲南☆まいもんの日』

6/4～6/10

歯と口の健康週間 歯の回りの病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p>  <p>だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

6月のみそ汁は、「新じゃがと新たまのNew(乳)みそ汁」です。

この時期に収穫できるじゃがいも、たまねぎのことを「新じゃがいも」、「新たまねぎ」と言います。獲れたてなので、みずみずしい食感が特徴です。

また、みそ汁に豆乳を加えて、いつものみそ汁をまるやかでコクのあるみそ汁に仕上げます。

この時期にしか味わえない、新じゃがいもや新たまねぎのおいしさを味わっていただきましょう。


