

# 6月給食だより



今月の給食目標

5

よくかんで食べよう

今日は、ごぼうやれんこん、だいずなどのかみごたえのある食品を多く入れています。よくかんで食べましょう。

今月の  
地元食材

こめ、ぎゅうにゅう  
じゃがいも、たまねぎ、ねぎ  
キャベツ、ほうれんそう、  
ごまつな、だいこん、きゅうり  
アスパラガス、たまご、だいず

木曜日		金曜日	
1	むぎごはん 牛乳 豚キムチ ごまじゃこサラダ 厚揚げの五目スープ	2	むぎごはん 牛乳 じゃがいもの和風カレー炒め コーンとオクラのサラダ コンソメスープ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 豚肉と根菜のきんぴら 磯香あえ だんご汁	6 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 米粉のチキンチキンごぼう ごまあえ カムカムみそ汁 レモンゼリー	7 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうサラダ ABCスープ	8 歯と口の健康週間 田舎うどん 牛乳 アジフライ プチッと玄米サラダ	9 歯と口の健康週間 ゴマむぎごはん 牛乳 さわらのレモンオイル焼き 小松菜とひじきのサラダ たまねぎとベーコンのスープ

エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
幼	小	幼	小	幼	小	幼	小	幼	小
493	615	556	684	515	639	495	595	515	637
中	759	中	834	中	776	中	720	中	780

12 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 手作りさつまあげ モロヘイヤのおかかあえ 豆腐とまいたけのみそ汁	13 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 カレーのから揚げ 納豆あえ キムチ汁	14 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 昆布あえ 鶏ごぼう汁	15 歯と口の健康週間 親子どんぶり 牛乳 ちくわの磯部揚げ きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ	16 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソース まめなサラダ 野菜コロコロ☆まろやか豆乳みそ汁
---	---	--	---	---

19 歯と口の健康週間 チキンカレー 牛乳 ホキフライ 海藻サラダ	20 歯と口の健康週間 コッパン 牛乳 マーシャルピーンズ 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ せん切り野菜のスープ	21 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の甘酢かけ キャベツののりあえ ゆば入りすまし汁	22 歯と口の健康週間 みそラーメン 牛乳 揚げシュウマイ こんにやくサラダ	23 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 さばのみそ煮 りっちゃんの元気サラダ じゃがいものみそ汁
---	---	--	--	---

26 歯と口の健康週間 カラフル肉みそごはん 牛乳 梅かつおあえ たまねぎと油揚げのみそ汁	27 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 ニギス抹茶フライ 三色おひたし じゃがいものそぼろ煮	28 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き ワカメとキャベツの酢の物 根菜汁	29 歯と口の健康週間 むぎごはん 牛乳 鶏肉とじゃが芋のねぎソース キャベツの塩こんぶあえ とまたまスープ	30 歯と口の健康週間 カレーピラフ 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き いろいろサラダ 白玉入りフルーツポンチ
---	---	---	--	--

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

6/4~6/10

歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

**よくかんで食べる**

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう

**おやつは時間と量を決めて食べる**

グダグダと食べたり飲んだりするのはやめましょう

**食べたらしっかり歯をみがく**

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

**栄養バランスの良い食事を心がける**

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します

雲南市統一献立

「雲南☆まいもんの日」

6月は、新たまねぎを使った「鶏肉の玉ねぎソース」です。この時期に収穫できる「新たまねぎ」は採れたてで、甘みがあり、みずみずしい食感が特徴です。また、今回のみそ汁は「野菜」コロコロ☆まろやか豆乳みそ汁です。なす、ほうれん草、玉ねぎなどのたくさんの野菜と豆乳が入り、栄養満点なみそ汁になっています。