

# 6月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	水	十穀ごはん 牛乳 ホイコーロー かきたまスープ 日向夏ゼリー	777	28.6	29.5	2.8	
2	木	ごはん 牛乳 さば醤油麹漬焼き 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおろし和え 味噌汁	882	35.1	31.9	2.7	
3	金	セルフハンバーガー 牛乳 枝豆 クラムチャウダー	985	43.5	38.4	4.0	
6	月	《 <b>歯と口の健康週間</b> 》 味噌ラーメン 牛乳 餃子 杏仁フルーツ	819	32.7	30.3	3.4	
7	火		《 <b>虫歯予防献立</b> 》ごはん 野菜と雑穀のかむふりかけ 牛乳 鶏とごぼうのメンチカツ いか人参 白玉入りけんちん汁	852	29.7	23.7	2.3
8	水		麦ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 チンゲンツァイのごま酢和え わかめスープ	784	31.2	26.6	2.7
9	木		紫黒米ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) 春雨サラダ にらと豚肉、豆腐のとろみ汁	792	34.3	27.4	2.6
10	金		《 <b>定通大会応援献立</b> 》ソースカツ丼 牛乳 ほうれん草と玉子の和え物 味噌汁 さくらんぼ	836	40.2	25.0	3.3
14	火	ごはん 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 桜えびと京菜のサラダ 味噌汁	760	30.9	25.9	2.9	
15	水	ごはん 牛乳 鮭のムニエル フライドパンプキン 切干大根の辛味酢和え ポトフ	810	33.3	24.5	2.1	
16	木	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 グリーンアスパラ 味噌汁 プルーン	840	31.9	30.3	2.0	
17	金	ポークカレーライス 牛乳 かりかじこの大根サラダ キウイフルーツ	813	29.0	26.5	2.9	
20	月	七穀ごはん 牛乳 きんちゃく玉子 ブロッコリーサラダ 豚汁	832	29.9	34.7	2.4	
21	火	ごはん 牛乳 豚肉の南部焼き 野菜ときのこ、ハムのホットサラダ わかめとえのきのスープ	849	32.9	39.3	2.3	
22	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 豆と小松菜のお浸し 味噌汁	882	35.5	32.0	2.7	
23	木	麦ごはん 牛乳 酢鶏 上海パオズ 味噌汁	892	31.9	29.0	2.8	
24	金	食パン(チョコクリーム) 牛乳 たらのチーズマヨネーズ焼き ブロッコリー トマトスープ	862	39.4	38.1	3.4	
27	月	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 小松菜の海苔和え オクラとトマトのかきたま汁	811	30.0	32.6	2.5	
28	火	カレーうどん 牛乳 チキンナゲット オレンジ	842	28.7	38.4	3.1	
29	水	ゆかりごはん 牛乳 サバのごま衣焼 マセドアンサラダ 白菜のスープ フルーツヨーグルト	869	28.0	29.6	3.0	
30	木	ごはん 牛乳 天ぷら(竹輪、かぼちゃ) にらともやしの炒め物 味噌汁	810	29.7	28.5	2.7	

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 6月号

**6月の目標**  
健康な体づくりのための食事の摂り方を考えてみよう!

6月は「食育月間」です。そして、27日(月)~7月1日(金)は「朝食について見直そう週間」です。1日の始まりの朝食は大切ですね。いつも身近にある「食」を見直すチャンスです。

また、6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯で、しっかりかむことは、食べることの原点です。虫歯にならないように、食事の後はしっかり歯みがきやうがいをしてください。

# ☆☆6月の行事食について☆☆

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

※歯と口の健康週間は、6（ム）、4（シ）になみ、6月4日を虫歯予防デーとしたのが始まりです。



**6月7日(火) 虫歯予防 噛む噛む献立**

**ごはん、野菜と雑穀のかむふいかけ、牛乳**

**鶏とごぼうのメンチカツ、いか人参、白玉入りけんちん汁**

**6月10日(火) 定通大会応援献立**

**カツで勝つ!**

**ソースカツ丼、牛乳、ほうれん草と玉子の和え物、味噌汁、さくらんぼ**

## ☆☆よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果☆☆

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

**消化を助ける**

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

**肥満を予防する**

**脳の働きを活性化する**

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。



**むし歯を予防する**

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## ☆☆朝ごはんを食べましょう!☆☆



朝だよーん

**朝からだるい、集中力がないという人いませんか?**

朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。

さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めてきます。朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活を整えましょう。

