



# 6月分給食献立表



日にち	献立	栄養量	
		エネルギー	たんぱく質
1月	ゆかりご飯 牛乳 鮭の塩焼き ごまあえ味噌汁	587	27.5
2火	スラッピーショー 牛乳 コブドレサラダ ポテトチャウダー	691	29.9
3水	中華風揚げ魚丼 牛乳 鶏団子スープ ヨーグルト	600	23.4
4木	★口と歯の健康週間（ちりめんじゃこ） 麦ごはん カミカミふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 もずくの味噌汁	580	22.1
5金	★口と歯の健康週間（大豆） 豚肉と青菜の焼きそば 牛乳 カミカミビーンズ にら玉スープ	609	24.3
8月	★口と歯の健康週間（枝豆、ごぼう、きくらげ） 枝豆ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう きくらげスープ	642	24.6
9火	★口と歯の健康週間（ごぼう） しぐれごはん 牛乳 千草焼き ごまみそ汁	612	29.9
10水	★口と歯の健康週間（ひよこ豆） ナン ジョア カミカミキーマ パリパリサラダ	550	25.1
11木	★梅雨入り献立 いわしの梅蒲丼 牛乳 かみなり汁 アジサイゼリー	649	26.4
12金	揚げナスとトマトのスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ 冷凍ミカン	683	27.1
16火	麦ごはん 海苔の佃煮 牛乳 魚のごまだれ焼き さっぱり豚汁	545	26.7
17水	ビビンバ 牛乳 ヤンニョムチキン ワカメスープ	667	30.2
18木	蜂蜜レモントースト 牛乳 海藻サラダ トマトシチュー	633	22.8
19金	冷やし中華 牛乳 豚と大豆の香り揚げ くだもの（すいか）	669	28.3
22月	カレーツナトースト 牛乳 大根サラダ ABCスープ	551	21.0
23火	★郷土料理（北海道） とうもろこしごはん 牛乳 いももち バター味噌汁	627	20.0
24水	豚キムチ丼 牛乳 トックスープ くだもの（メロン）	552	20.9
25木	★郷土料理（岩手県） ジャージャー麺 牛乳 チータンタン みかんゼリー	597	27.8
26金	チャーハン 牛乳 油淋鶏 中華スープ	620	28.7
29月	ガパオライス 牛乳 春雨サラダ 冬瓜スープ	552	26.7
30火	★夏越の祓い献立 夏越ごはん 牛乳 トマトの味噌汁 水無月風蒸しパン	679	21.0

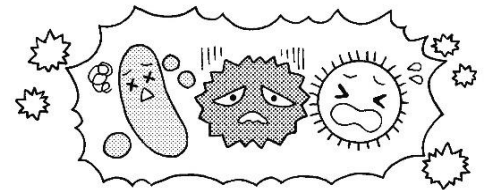
## おたより

「梅雨」は一年で一番ジメジメしていて、細菌の活動が活発になり、給食室でも最も神経をつかう時期です。「手や指を十分に洗い、きれいなハンカチでふく」という習慣がこどもたちにつくと良いですね。

### 食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についての細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない** 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない** 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける** 肉類などは中心部まで加熱殺菌。

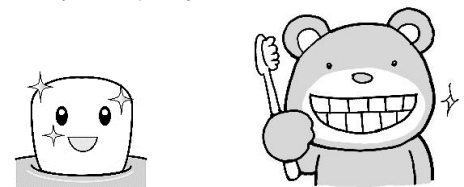


## 口と歯の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食事をよく噛む習慣があると、肥満や虫歯を防ぐ、脳の働きを活性化させる、味覚を育てる、言葉の発音がよくなるなどたくさんの良い効果があります。

また、丈夫な歯をつくるために必要な食べ物には、海藻・乳製品・肉・大豆・緑黄色野菜・きのこ類・果物などがあげられます。

この機会にご家庭でも歯の健康について考えてみましょう。



(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



今月の目標は 衛生に気をつけよう です。

