



# 6月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	(月)	キャロットライスクリームソースがけ	○	720	<p>【6月の給食目標】</p> <p><b>衛生に気を付けて食事をしましょう</b></p> <p>梅雨に入ると食中毒が発生しやすくなります。手洗いをしっかり行い、衛生に気を付けましょう。</p> <p>◇アルコール消毒だけでもよい?◇ アルコール消毒は、石けんを使った手洗いの代わりにはなりません。石けんを使って丁寧に手洗いを行った上で、アルコール消毒をしましょう。</p> <p>◇爪を切ろう◇ 爪と皮ふの間には多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、爪は定期的に切りましょう。</p> <p>～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>よくかめば脳が活性化!</b></p> <p>よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管が刺激されます。その結果、脳への血流が増えて脳が活性化します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>だらだら食べはやめよう!</b></p> <p>「だらだら食べ」や「ながら食べ」は、むし歯になりやすい酸性の状態を口内につくってしまいます。時間を決めて、食べましょう。</p> </div> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p><b>今月の献立から</b></p> </div> <p>4日 「かみかみ献立」 歯と口の健康週間にちなみ、かみかみのある食材を使った献立です。江戸時代の薩摩藩で作られた「山坂達者(やまさかたっしゃ)」には、心や体を鍛えるという意味があります。山坂達者飯は「歯やあごを鍛える」ためのごはんです。毎日の食事でも、かむことを意識して食べることが大切です。</p> <p>11日 「梅わかめごはん」 暦上、梅雨に入る目安となる「入梅」の献立です。入梅では旬の食材を使った料理が行事食として親しまれ、梅やしそ、いわしなどが食べられています。季節の変わり目、体調を崩さず元気に過ごせることを願っています。</p> <p>29日 「水無月(みなづき)」 大祓の時に食べられる水無月は、氷が高価な時代に涼しい気分を味わうため、氷に見立てて作られたそうです。邪気を払うとされる、赤い色の小豆をのせて作ります。</p>
		ひよこ豆のサラダ 果物			
2	(火)	麻婆焼きそば ワンタンスープ	○	790	
		中華サラダ			
3	(水)	セサミトースト レンズ豆のトマトシチュー	○	716	
		果物			
4	(木)	山坂達者飯 白玉団子汁	○	885	
		ししゃものごま焼き			
5	(金)	カツカレーライス	○	876	
		レモンサラダ 果物			
9	(火)	照り焼きチキンバーガー	○	736	
		ツナとポテトのカレーソテー 果物			
10	(水)	みそラーメン	○	731	
		青のりビーンズポテト チョレギサラダ			
11	(木)	梅わかめご飯 呉汁	○	765	
		枝豆入り卵焼き ごま酢和え			
12	(金)	鶏ごぼうピラフ 野菜スープ	○	771	
		たらしのピザ焼き 紫陽花ゼリー			
15	(月)	豚のしょうが焼き丼 コーンサラダ	○	775	
		セレクトゼリー (A:オレンジゼリー B:ぶどうゼリー)			
16	(火)	ごはん のっぺい汁	○	823	
		さばのねぎみそ焼き 野菜のごま酢和え			
17	(水)	ツナの和風スパゲティ	○	765	
		ポテト入りフレンチサラダ フルーツポンチ			
18	(木)	五目チャーハン 鶏肉と野菜のスープ	○	750	
		ひじきとチーズのパリパリ揚げ			
19	(金)	ごはん 豚汁	○	817	
		魚のねぎソースがけ 五目豆			
25	(木)	家常豆腐丼 春雨スープ	○	762	
		果物			
26	(金)	魚のかば焼き丼	○	729	
		けんちん汁 和風サラダ			
29	(月)	親子丼 田舎汁	○	809	
		水無月			
30	(火)	オレンジ風味フレンチトースト	○	739	
		シーフードミネストローネ バイクドポテト			

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。