

給食だより



6月は食育月間です！

国の定める食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」さらに、毎月19日を「食育の日」として食育の推進が行われています。



感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。



食を通じたコミュニケーションを実践しましょう。



地場産物を活かした郷土料理など、食文化に関する関心を深めましょう。



主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。



料理を作ったり、食事のお手伝いをしましょう。



いよいよ運動会！

○前日まで○

主食＋主菜＋副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を！

主食＋ビタミン B でエネルギーを作り出します。

前日は、揚げ物などの油っぽいものは避け消化・吸収しやすい食事がおすすめです。

○当日の朝○

早起きしてできるだけ早く食事や排便を済ませましょう。朝食は、ご飯やパンなどの主食をしっかりととりましょう。



○競技中・終了後○

競技中も水分補給をしっかりとするとともに、終了後は疲労回復のために、たんぱく質(肉・魚・豆腐など)、ミネラルやビタミンを多く含む野菜や果物が効果的です。



よくかんで食べよう

6月4日からは「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べるように心がけましょう。さらに、丈夫な歯をつくる栄養素を意識してとることも大切です。歯の健康を守り、丈夫で美しい歯をつくりましょう。

よくかむことで



- ・虫歯を予防する
- ・脳の働きを活発にする
- ・消化吸収をたすける
- ・肥満を予防する

役割があります。

6月の予定献立

月	火	水	木	金
3日 振替休業日 	4日 黒コッペパン ポーククリームシチュー あさりのスパゲティサラダ 果物 黒コッペパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライスパセリ 鶏がらスープ/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 ごま/(メロン)/	5日 タコライス ほうれん草とベーコンのサラダ 果物 精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 油 小麦粉 トマト ケチャップ/ほうれん草 ベーコン もやし ごま/(ジュース・おジュ)/	6日 塩ラーメン ごまポテト 枝豆 ソフト麺 豚肉 しょうが にんにく マヨネーズ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/じゃがいも ごま 油/枝豆/	7日 遠足

6月の予定献立

月	火	水	木	金
10日 ご飯 ピリカラすき焼き いかフライ のりの佃煮	11日 横割バンズ 白花豆のポタージュ ハンバーグ ケチャップソース コールスローサラダ	12日 豚ミックス丼 味噌汁 果物	13日 たぬきうどん チーズポテト 果物	14日 山菜ごはん 味噌汁 鮭フライ 中濃ソース ミニトマト
精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ しょうが にんにく りんご ごま 油/いか パン粉 小麦粉/のり ひじき 水あめ/	横割バンズ/ハートン 白花豆 じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚ハートン/キャベツ 人参 コーン 油/	精白米 豚肉 小麦粉 でん粉 しょうが 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/(さくらんぼ)/	リフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ たけのこ しいたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/(ダマシール)/	胚芽米 大麦 人参 たけのこ たもぎたけ ぶき わらび 油揚げ 干しいたけ 油/厚揚げ 小松菜/鮭 小麦粉 パン粉 油/ミニトマト/
17日 ご飯 マーボー豆腐 ししゃも天ぷら 磯和え	18日 背割コッペパン あさりのチャウダー チリドック (フランク) 果物	19日 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ 果物	20日 スパゲティ カレーソース サイコロサラダ	21日 いりこめし さつま汁 春巻
精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 油 /カブツツメ(メス) 小麦粉 卵 油/ほうれんそう 白菜 のり/	背割コッペパン/あさり ハートン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/豚肉 玉ねぎ トマト レタス ケチャップ/(りんご)/	精白米 鶏肉 小麦粉 油 でん粉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン わけぎ 油 鶏がらスープ/ハートン 小松菜 春雨 コーン 鶏がらスープ/(すいか)/	スパゲティ パセリ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 パセリ しょうが にんにく 小麦粉 加えり ケチャップ デミグラスソース 鶏がらスープ/ハム 人参 きゅうり コーン/	胚芽米 大麦 かたくちいわし 油揚げ 人参 ごぼう 枝豆/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉/
24日 ご飯 みそつみれ汁 豚肉の バーベキューソース きゅうりのからし漬け	25日 6年生修学旅行 ロールパン イタリアンスープ 豆腐ナゲット ケチャップソース ヨーグルト和え	26日 6年生修学旅行 シーフードカレー ビーンズサラダ	27日 6年生休業日 冷やしラーメン きなこポテト 果物	28日 チキンライス 高野豆腐のフライ 小松菜サラダ
精白米/すりみ 豆腐 しょうが 大根 人参 長ねぎ/豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 油/きゅうり ごま/	ロールパン/ハートン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 鶏がらスープ/豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 でん粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	精白米 えび いか あさり じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ しょうが りんご にんにく グリンピース 小麦粉 加えり ケチャップ 油 鶏がらスープ/手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉ねぎ 油/	リフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま/じゃがいも きなこ 油/(冷凍みかん)/	胚芽米 大麦 バター 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルピーマン トマトジュース 油/高野豆腐 小麦粉 卵 ごま パン粉 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜/

19日の給食は

タイ料理「カオ・ラートナー・ガイ」



揚げた鶏肉と玉ねぎやピーマン、赤ピーマンなどの野菜を炒めて作ったあんかけをご飯にかけて食べるタイの家庭料理です。「カオ」=ごはん、「ラートナー」=あんかけ、「ガイ」=鶏肉 という意味です。

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。(調味料を除く)
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。