

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
増量白ごはん ジョア(フレーン)(直送) マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖 蒸しゅうまい 肉しゅうまい	菜めし 白ごはん 菜めしの素 牛乳 たこやき たこやき カレーうどん うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ カットしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールウ1 カレールウ2 本みりん こいくちしょうゆ 液体昆布だし	食パン 牛乳 白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油 中濃ソース(個袋) キャベツのソテー キャベツ にんじん こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 春雨スープ 肉だんご たまねぎ にんじん チンゲンサイ 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	白ごはん 牛乳 豚の角煮 豚の角煮 にんじんしりしり にんじん ス克蘭ブルエッグ まぐろフレーク 炒め油 液体かつおだし うすくちしょうゆ 三温糖 もずくのみそ汁 もずく 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック 黒糖 黒糖(個袋)	食パン 牛乳 千キン南蛮 鶏肉でんぷん付き 揚げ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ ノンエッグタルタルソース(個袋) ミネストローネ にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ すりおろしにんにく シェルマカロニ トマト水煮 マーガリン スープストック こしょう



27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 八宝菜 豚肉 すりおろしにんにく しょうが うずら卵水煮 たけのこ にんじん たまねぎ はくさい にはら 緑豆もやし 干しいたけ 炒め油 でんぷん うすくちしょうゆ 中華スープの素 揚げ餃子 ぎょうざ 揚げ油 ヨーグルト(直送) ヨーグルト(ソファール)	白ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ハンバーグ たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし ほうれんそうのお浸し ほうれんそう キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ じゃがいものみそ汁 じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ たまねぎ みそ 削り節パック	食パン 牛乳 キャベツのメンチカツ キャベツのメンチカツ 揚げ油 ワンタンスープ 肉入りワンタン にんじん たまねぎ カットえのきたけ にはら 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう	白ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き さばの塩麹焼き 冬瓜のどぼろ煮 カット冬瓜 むき枝豆 鶏ひき肉 うすくちしょうゆ 液体昆布だし 料理酒 三温糖 でんぷん 豆腐のすまし汁 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし



じゃがいものどぼろ煮

材料(1人分)

- じゃがいも 50g
- にんじん 20g
- たまねぎ 30g
- つきこんにゃく 20g
- いんげんまめ 10g
- 鶏ひき肉 20g
- 絹厚揚げ 15g
- こいくちしょうゆ 3.2g
- 料理酒 1g
- 本みりん 2g
- 三温糖 3g
- 液体昆布だし 1.5g
- でんぷん 0.3g

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏ひき肉を炒めて、お皿に取り出す。
- ③ 水とAと①を鍋に入れ煮る。
- ④ ②で炒めたひき肉をいれ、煮る。



6月給食だより

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防することが大切です。

食中毒予防の三原則

- つけない (Don't touch)
- ふやさない (Don't wash)
- やっつける (Kill)

つけない

ふやさない

やっつける

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。

よくかむことの効果

よくかむほど、だ液が出るよ!
だ液には体によい働きがたくさんあるよ!

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音はつきり

ぜ 全力投球

の 脳の発達

は 歯の病気予防

いー 胃腸快調

が がん予防

《学校食事研究会「よく噛む」8大効用》

オススメ! かみかみおやつ

ナッツ類 ドライフルーツ 堅焼きせんべい 野菜スティック 小魚 するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。