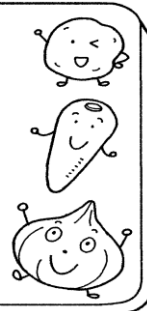




17	金		ハヤシライス ツナサラダ いよかんゼリー 牛乳	豚肉 まぐろ油漬け エバミルク 牛乳	にんじん トマトピューレー にんにくしょうが 玉ねぎ グリーンピース ホールコーン 大根 緑豆もやし 白菜	米 じゃがいも 砂糖 いよかんゼリー サラダ油(米油) ハヤシルバター	856	31.2	28.2	3.6	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	月		キムチご飯 鶏肉の衣揚げ 中華スープ 牛乳	豚肉 鶏もも おからパウダー 豆腐 牛乳	にら にんじん 小松菜 しょうが にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 サラダ油(米油) ごま油 米油	805	39.3	33.5	3.1	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	火		中華丼 じゃがいものソテー 牛乳プリン 牛乳	豚肉 うずら卵 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ たけのこ 玉ねぎ キャベツ グリーンピース ホールコーン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 牛乳プリン ごま油 バター サラダ油(米油)	816	33.5	29.6	1.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	水		梅昆布ごはん 季節野菜のかき揚げ 春雨スープ 牛乳	削り節 いか 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布 牛乳	アスパラガス にんじん こねぎ 小松菜 梅干し 枝豆 玉ねぎ たけのこ 緑豆もやし きくらげ	米 カルシウム強化米 小麦粉 はるさめ 片栗粉 白ごま サラダ油(米油) 米油	808	29.5	29.9	2.5	1年	x	x	x	x	x	x	○	x	x
23	木		焼きそばパン ビーンズサラダ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 大豆 あおさ 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし ホールコーン 枝豆	米 砂糖 片栗粉 アセロラゼリー サラダ油(米油)	749	32.0	29.9	3.1	1年	x	x	x	x	x	x	○	x	x
24	金		グリンピースごはん 魚のカレー揚げ ホイルキャベツ 切り干し大根のミルク煮 牛乳	メルルーサ 鶏肉 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 グリンピース キャベツ ホールコーン 切干大根	米 片栗粉 砂糖 米油 サラダ油(米油) ごま	753	33.1	24.6	2.5	1年	x	x	○	○	○	x	○	x	x
27	月		キーマカレー ビーフソテー 牛乳	豚ひき肉 いか 牛乳	にんじん ビーマン 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく なす キャベツ ホールコーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ビーフ カレールー サラダ油(米油)	792	31.0	29.1	1.8	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	火		麦入りご飯 さわらの竜田揚げ にんじんしりしり かぼちゃの中華煮 牛乳	さわら まぐろ油漬け 鶏肉 うずら卵 牛乳	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	米 おおむぎ カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 米油 サラダ油(米油)	837	36.8	31.7	2.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29	水		ベジピラフ 豚肉のトマトソースかけ 野菜と豆のスープ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草 ホールコーン グリンピース 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 サラダ油(米油) バター	773	34.1	31.4	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30	木		ご飯 鶏肉のマリネ キャベツの昆布和え 豆腐の具だくさんスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳 昆布	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ しょうが 緑豆もやし	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 しらたき 米油 サラダ油(米油) ごま油	831	34.6	36.2	2.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### 今月の献立メモ

- ・ 2日「鶏肉のかりん揚げ」は、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ、あまじょっぱいタレをかけて仕上げます。お菓子の「かりんとう」に似ていることから「かりん揚げ」と呼ばれるようになったという説があるようです。
- ・ 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。今月は、いかの港揚げやごぼうの入ったきんぴら、かき揚げなどの「噛むこと」を意識した献立を取り入れてみました。



お知らせ

～給食費について～  
6月分の引き落としは、  
**27日(月)**です。  
※前日までに残高の確認をお願いします。



### よくかむことの効果



<b>肥満予防</b> 	<b>脳の活性化</b> 	<b>消化・吸収を助ける</b> 	<b>むし歯予防</b> 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

### 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。

