












# 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	水	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 青のりポテト けんちん汁	○	742	<p><b>【6月の給食目標】</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     衛生に気をつけて食事をしましょう                 </div>                      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、衛生に気をつけましょう。                      ◇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、アルコール消毒を行いましょ。                       ◇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。 </p> <p>～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>よくかめば</b>  <b>脳が活性化!</b>                      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 dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>だらだら食べは</b>  <b>やめよう!</b>                      「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。 </p> </div> </div> <p style="text-align: center;"><b>今月の献立から</b></p> <p><b>3日 「かみかみ佃煮」</b>                      歯と口の健康週間にちなんで、かみ応えのある食材を使った「かみかみ佃煮」が出ます。かむことを意識して食べるのが大切です。 </p> <p><b>8日・13日 「あじさいゼリー/梅わかめごはん」</b>                      6月は梅雨の季節です。8日はあじさいをイメージした「あじさいゼリー」が、13日は入梅にちなんで「梅わかめごはん」が献立です。 </p> <p><b>23日 郷土料理給食(沖縄県)</b>                      6月23日は沖縄慰霊の日です。沖縄県の郷土料理である「クファジュシー」・「アーサー汁」・「サーターアンダギー」が献立です。 </p> <p><b>29日 セレクト給食</b>                      今年度初めてのセレクト給食です。オレンジゼリーかぶどうゼリーのいずれかを各自で選びます。本校では、どちらの方が人気でしょうか。 </p> <p><b>30日 「パエリア」(スペイン)</b>                      スペインの料理である「パエリア」です。スペインでは底が浅く丸いフライパンで作ります。給食では魚介類や野菜など8種類の食材が入っています。 </p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     今月の引き落とし日は、6月30日(木)です。                      残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。                 </div>
2	木	セサミトースト チキンビーンズ コーンサラダ	○	812	
3	金	ごはん かみかみ佃煮 五目うま煮 野菜ののり和え	○	832	
6	月	豚キムチ丼 チョレギサラダ わかめスープ	○	772	
7	火	ごはん 鶏の照り焼き ひじきサラダ みそ汁	○	770	
8	水	ツナのトマトクリームスパゲティ チーズ入りマセドアンサラダ あじさいゼリー	○	817	
9	木	ごはん さわらのレモン香り揚げ じゃがいものごま酢和え かきたま汁	○	869	
10	金	ホットドッグ クリームシチュー 果物(メロン)	○	827	
13	月	梅わかめごはん あじフライ からし和え みそ汁	○	802	
14	火	キーマカレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	○	870	
20	月	チャーハン いかのチリソースがけ 春雨スープ	○	768	
21	火	五目うどん レバーとポテトの香味揚げ ごま和え	○	802	
22	水	変わり麻婆豆腐丼 卵入り中華コーンスープ 果物(冷凍みかん)	○	812	
23	木	クファジュシー アーサー汁 サーターアンダギー	○	817	
24	金	ツナコートtoast チキンと野菜のトマト煮 大根サラダ	○	814	
27	月	ごはん 切干大根の卵焼き 和風サラダ みそ汁	○	771	
28	火	ジャージャー麺 ししゃもの磯辺揚げ 果物(すいか)	○	847	
29	水	豚のしょうが焼き丼 呉汁 オレンジゼリーorぶどうゼリー	○	836	
30	木	パエリア チキンポトフ 魚のハーブパン粉焼き	○	782	

教材費  
引落日

※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。