



# 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	木	五目あんかけ丼 レタスと卵のスープ りんごゼリー	○	797	<p><b>【6月の給食目標】</b></p> <p>衛生に気をつけて食事をしましょう</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、衛生に気をつけましょう。</p> <p>◇アルコール消毒だけでもよい？◇</p> <p>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う。</p> <p>◇爪を切ろう◇</p> <p>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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <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 dashed black; padding: 5px; width: 45%;"> <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> <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>6日 「かぼちゃ入りミネストローネ」</b>              かぼちゃは、一年中おいしく食べられますが夏から秋にかけてが旬です。目や鼻、のどのねんまくを守り病気に負けない体を作るビタミンAが含まれています。</p> <p><b>9日・12日 「梅わかめごはん／紫陽花(あじさい)ゼリー」</b>              6月は梅雨の季節です。9日は入梅にちなんで「梅わかめごはん」、12日はあじさいをイメージした「紫陽花(あじさい)ゼリー」の献立です。</p> <p><b>20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「クファージュシー」・「アーサー汁」・「サーターアングギー」が献立です。</p> <p><b>30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 style="text-align: center;">A:19 B:823</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">今月の引き落とし日は、6月30日(金)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。</p>
2	金	ごはん、かみかみ佃煮 野菜のうま煮 磯香和え	○	790	
5	月	高野豆腐のそぼろ丼 くきわかめのサラダ みそ汁	○	754	
6	火	白身魚のセルフバーガー かぼちゃ入りミネストローネ ブルベリーヨーグルトゼリー	○	802	
7	水	キャロットライスクリームソースかけ フレンチサラダ 果物(かんきつ類)	○	758	
8	木	じゃこ青菜チャーハン ツナじゃがチーズ餃子 中華スープ	○	811	
9	金	梅ごはん 枝豆入り卵焼き ごま酢和え なめこみそ汁	○	750	
12	月	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 紫陽花(あじさい)ゼリー	○	797	
13	火	豚肉と青菜の中華丼 ワンタンスープ 果物(小玉すいか)	○	771	
14	水	ごはん いわしのかば焼き ひじきサラダ けんちん汁	○	831	
15	木	ごはん 骨太ふりかけ カレー肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	○	788	
16	金	ごはん ししゃものレモン香り揚げ じゃがいものごま酢和え かきたま汁	○	785	
19	月	キーマカレーライス ツナポテトサラダ 果物(メロン)	○	846	
20	火	クファージュシー アーサー汁 サーターアングギー	○	803	
26	月	みそラーメン 青のりビーンズポテト チョコレギサラダ	○	730	
27	火	ごはん 魚のタンドリーみそ焼き ごま和え 豚汁	○	766	
28	水	ツナコーントースト チキンと野菜のトマト煮 大根サラダ	○	794	
29	木	わかめごはん あじフライ からし和え みそ汁	○	779	
30	金	豚のしょうが焼き丼 呉汁 A:オレンジゼリー, B:ぶどうゼリー	○	A:19 B:823	

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。