



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
2	月	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き	○	779	<p>【6月の給食目標】 衛生に気を付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、衛生に気を付けましょう。</p> <p>◇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、アルコール消毒をしましょう。</p> <p>◇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;"> <p>よくかめば 脳が活性化! 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;"> <p>だらだら食べはやめよう! 「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;">かみかみ ➤ 今月の献立から ➤</p> <p>6日 「かみかみ献立」 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献立です。山坂達者(やまさかたっしゃ)とは、江戸時代の薩摩藩で作られた心や体を鍛えるという意味があります。山坂達者飯は「歯やあごを鍛える」ためのごはんです。毎日の食事もかむことを意識して食べるのが大切です。</p> <p>10日・13日 「梅わかめごはん／紫陽花(あじさい)ゼリー」 6月は梅雨の季節です。10日は入梅にちなんで「梅わかめごはん」、13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>26日 セレクト給食 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>30日 「水無月(みなづき)」 和菓子の「水無月」は、大祓の時に食べられます。氷が高価な時代に氷に見立てた和菓子を作り涼しい気分を味わったそうです。給食では、ういろうに邪気を払う赤色の小豆のをせてつくりまします。</p>
		糸寒天の和え物 抹茶ミルクゼリー			
3	火	キャロットライスクリームソースがけ	○	758	
		フレンチサラダ 果物(夏みかん)			
4	水	みそラーメン	○	730	
		青のりビーンズポテト チョレギサラダ			
5	木	五目チャーハン 鶏肉のスープ	○	819	
		ひじきとチーズのバリバリ揚げ			
6	金	山坂達者飯 白玉団子汁	○	852	
		ししゃものごま焼き			
9	月	ごはん 骨太ふりかけ	○	778	
		かきたま汁 カレー肉じゃが			
10	火	梅わかめご飯 呉汁	○	792	
		枝豆入り卵焼き ごま酢和え			
11	水	ビスキュイパン	○	836	
		白菜と鶏肉のミルクスープ ポテトサラダ			
12	木	ごはん みそ汁	○	824	
		あじの南蛮漬け 青大豆と野菜のうま煮			
13	金	ツナのとマトクリームスパゲティ	○	768	
		マセドアンサラダ 紫陽花ゼリー			
16	月	海鮮あんかけ焼きそば	○	801	
		揚げじゃがまる フルーツヨーグルト			
17	火	ごはん みそ汁	○	760	
		鯖の照り焼き ひじきの煮物			
23	月	キーマカレーライス	○	802	
		大根サラダ 果物(すいか)			
24	火	いわしのかば焼き丼	○	792	
		けんちん汁 和風サラダ			
25	水	レモンシュガートースト	○	794	
		鮭のクリームシチュー ひよこ豆のサラダ			
26	木	豚のしょうが焼き丼 海藻サラダ	○	A:765 B:769	
		セレクトゼリー (A:オレンジゼリー-B:ぶどうゼリー)			
27	金	ごはん みそ汁	○	801	
		鯖のねぎソースがけ 小松菜とじゃこのごま和え			
30	月	親子丼 田舎汁	○	821	
		水無月			

※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。