



かつ きゅう しょく  
6月 給食だより

☀️ はや 早ね・はや 早おき・あさき 朝ごはん ☀️

れいわ ねんど げじょう しょうがっこう  
令和8年度 下条小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん あじフライタルタルソース こんにゃく炒め なめこ汁 牛乳	2 コッパン いちごジャム ミートボール チーズサラダ いかとあさりのチャウダー 牛乳	3 ごはん ごもく あつや たまご 五目厚焼き玉子 なめ茸和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	4 こめ 米粉ナン まめ 豆なドライカレー あじさいヨーグルト スライスチーズ 牛乳	5 ごはん ごしゆ やさい 五種の野菜しゅうまい てつこつ 鉄骨ナムル ワンタンスープ ぎゅうにゅう 牛乳
あじ さつまあげ あぶらあげ 牛乳	ぶたにく いか あさり 牛乳	たまご ぶたにく かまぼこ 牛乳	ぶたにく 大豆 ひよこ豆 とうふ 牛乳	ちりめんじゃこ なると わかめ 牛乳
ごはん 油 こんにゃく さとう	ジャム 油 じゃがいも	ごはん じゃがいも 油 さとう	ナン 油	さとう ごま ごま油 ワンタン
ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん 長ねぎ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	こまつな えのきたけ きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ グリーンピース	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが みかん缶 パイン缶 りんご缶 バナナ	コーン にんじん ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ にら 玉ねぎ しいたけ
641kcal/24.6g	625kcal/24.9g	579kcal/17.8g	669kcal/31.2g	566kcal/20.7g
8 かみかみ丼 (ごはん かみかみ丼の真) ほうれんそうと打ち豆のみそ汁 牛乳	9 ゆでうどん 和風汁 信田煮 きゃべつのからし醤油和え 牛乳 アップルシャーベット	10 チリコンカンライス (ごはん チリコンカンライスの真) ポテトスープ 牛乳	11 コッパン トマトオムレツ 大豆サラダ アルファベットスープ 青うめゼリー 牛乳	12 ごはん わかめのふりかけ 鮭とじゃがいものレモンあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳
ぶたにく さつまあげ 打ち豆 牛乳	ぶたにく かまぼこ 油あげ 牛乳	大豆 ぶたにく チーズ ベーコン 牛乳	たまご 大豆 ハム とりにく 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ さけ 牛乳
ごはん こんにゃく ごま じゃがいも	うどん	油 じゃがいも	パン さとう マカロニ	ごはん 油 じゃがいも ごま
ごぼう エリンギ さやいんげん きくらげ ほうれんそう にんじん えのきたけ 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな きゃべつ もやし きゅうり りんご	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく トマト しめじ パセリ	きゅうり にんじん コーン きゃべつ 玉ねぎ あおうめ	長ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ しめじ
627kcal/26.1g	634kcal/30.5g	593kcal/21.7g	564kcal/24.1g	769kcal/28.9g
15 ごはん 照り焼きチキン もやしと莖わかめのサラダ 切り干し大根の沢煮椀 牛乳	16 ゆで中華めん タンメンスープ 焼きぎょうざ きゅうりの華風和え 牛乳	17 ごはん さばのみそ煮 きゃべつとハムの梅和え 小松菜とたまごのみそ汁 牛乳	18 パンチップパン カレー風味ポテトサラダ マカロニミルクスープ 牛乳 型抜きレアチーズいちご	19 食育の日 ごはん いわしのトマトソース きゃべつとエリンギのソテー 春雨スープ 牛乳 お茶プリン
とりにく くわかめ ハム 牛乳	ぶたにく かまぼこ いか 牛乳	さば みそ とりにく たまご 牛乳	ツナ ベーコン 牛乳 チーズ	いわし ウィナー わかめ 牛乳
ごはん さとう	ちゅうかめん ごま油 さとう	ごはん さとう	パン じゃがいも 油 マカロニ	ごはん 油 さとう オリーブ油
もやし きゅうり えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう にんじん たけのこ	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ にら たけのこ しいたけ きゅうり	しょうが きゃべつ きゅうり もやし コーン こまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ	パン 玉ねぎ きゅうり コーン きゃべつ にんじん チンゲンサイ パセリ	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん エリンギ コーン 玉ねぎ ほうれんそう
565kcal/24.9g	550kcal/24.7g	598kcal/29.7g	591kcal/20.9g	633kcal/21.8g
22 ごはん しらすゆかりふりかけ 和風マカロニサラダ 厚揚げの中華煮 牛乳	23 ソフトめん ツナトマトソース 切り干し大根のサラダ 牛乳	24 ごはん 鉄火みそ ふと はるまめ こめ いた 太春雨の五目炒め もやしのみそ汁 牛乳	25 米粉パン ハンバーグBBQソース ゆで添えやさい コーンポタージュ 牛乳	26 シャキシャキそぼろ丼 (ごはん シャキシャキそぼろ丼の真) みそけんちん汁 牛乳
ちりめんじゃこ 大豆 かつおぶし 牛乳	ツナ ベーコン チーズ ハム 牛乳	大豆 みそ とりにく 油あげ 牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	ぶたにく とりにく ツナ たまご 牛乳
ごはん ごま油 マカロニ 油 さとう	ソフトめん 油 さとう ごま油 ごま	ごはん 油 さとう 太はるまめ ごま油	こめパン さとう 油	ごはん 油 さとう ごま油
コーン きゅうり きゃべつ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんじん ブロッコリー しょうが にんにく	にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ トマト パセリ きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり にんじん コーン	ごぼう にんじん たけのこ にら こまつな しょうが にんにく もやし えのきたけ 玉ねぎ	りんご 玉ねぎ にんにく レモン きゃべつ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	玉ねぎ ごぼう きりぼしだいこん グリーンピース しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ
637kcal/26.3g	611kcal/28.4g	623kcal/25.0g	655kcal/28.6g	627kcal/29.0g
29 ごはん いかのかりんあげ ゆかり漬け 鶏ごぼう汁 牛乳	30 コッパン ブルーベリージャム チーズオムレツ ごぼうサラダ ミートボールの酢豚風 牛乳	日 予定 こんだて 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる エネルギー/たんぱく質	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。  6月4日~10日は 歯と口の健康週間	
いか とりにく とうふ 牛乳	チーズ たまご ツナ ぶたにく 牛乳	あか		
ごはん でんぷん 油 ごま こんにゃく	パン ジャム ごま さとう でんぷん	あか		
きゃべつ きゅうり にんじん ごぼう 玉ねぎ こまつな	ごぼう にんじん きゃべつ 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース パイン缶	あか		
581kcal/26.4g	642kcal/24.4g	エネルギー/たんぱく質		

# よくかんでたべよう！

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。みなさんは歯の検診の結果はどうだったでしょうか？むし歯などはありませんでしたか？むし歯がない健康な歯を保つことはとてもたいせつです。歯は食べ物をしっかり噛むためにとても重要な役割をもっています。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯をたいせつにするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむと「いー」と「ぜ」  
 ～ ひみこの「歯」がいーぜ ～

## だ液の働き



<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

食事の後は歯みがきをしよう!



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

6月は

食育月間です!

