

月	火	水	木	金
1 ごはん さばの生姜煮 チーズマカロニサラダ 肉じゃが 牛乳 823 kcal   36.8 g 24.7 g   2.7 g	2 ごはん ヤンニョムチキン キャベツのみそ炒め かき玉わかめスープ 牛乳 799 kcal   33.2 g 31.5 g   3.6 g	3 大麦めん けんちんつけ汁 きんぴら包み焼き ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 773 kcal   35.7 g 19.6 g   3.1 g	4 ごはん いわしのかば焼き おかか和え 鶏だんごのみそ汁 牛乳 ナタデココレモンゼリー 756 kcal   30.9 g 22.2 g   2.9 g	5 アップルチップパン チーズオムレツ フレンチサラダ ブラウンシチュー 牛乳 837 kcal   37.4 g 28.8 g   3.8 g
米 マカニ 油 砂糖 じゃが芋	米 油 砂糖	大麦めん 油 砂糖	米 油 砂糖 小町麩	米粉パン 油 砂糖 じゃが芋 パプリカ 小麦粉
牛乳 さば 鰯 チーズ 豚肉	牛乳 卵 みそ なると 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 いわし かまぼこ かつお節 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	牛乳 チーズ 卵 ツナ 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆
キャベツ きゅうり コーン 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん しらたき	にんにく 生姜 トマト 小松菜 キャベツ 人参 えのき草 ねぎ	人参 大根 椎茸 しめじ ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	生姜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	りんご キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー トマト
8 ごはん チキンカレー チーズ入り福神漬け和え ぶどうゼリー 牛乳 801 kcal   26.7 g 21.9 g   3.1 g	9 ごはん ハンバーグ和風オニオンソース きゅうりのさっぱり和え みそワタンスープ 牛乳 736 kcal   30.3 g 20.4 g   3.1 g	10 うどん 鶏白だしスープ 油揚げのうま煮 塩昆布和え 牛乳 819 kcal   34.9 g 28.0 g   3.5 g	11 ごはん 豚ひれたれカツ のり酢和え 新玉ねぎのみそ汁 牛乳 733 kcal   30.1 g 20.1 g   3.1 g	12 食パン チリコンカン 茎わかめのサラダ クラムチャウダー 牛乳 818 kcal   34.7 g 28.9 g   4.1 g
米 じゃが芋 丸刈り パプリカ	米 油 砂糖 ごま 玉ねぎ皮	うどん 砂糖 ごま	米 油 砂糖 じゃが芋	パン 油 砂糖 じゃが芋 和休肉
牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布	牛乳 ツナ のり 油揚げ わかめ みそ	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 あさり えんどう豆 いんげん豆 パン パター
にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか 蓮根	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ママ もやし ねぎ ほうれん草	生姜 えのき草 椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	小松菜 もやし 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ トマト キャベツ コーン 人参 パプリカ
15 ごはん ビビンバの具(肉炒め・ ナムル) みそキムチスープ 牛乳 アセロラゼリー 739 kcal   30.1 g 21.8 g   3.2 g	16 ごはん 鶏とレバーのケチャップ和え ごま和え 鱈つみれのすまし汁 牛乳 762 kcal   29.6 g 24.5 g   3.0 g	17 中華めん 豆乳担々麺スープ ぎょうざ(2こ) かみかみじゃこサラダ 牛乳 861 kcal   36.0 g 28.9 g   3.5 g	18 ごはん 鮭のガーリック竜田揚げ じゃが芋のカレーきんぴら 厚揚げのみそ汁 牛乳 713 kcal   28.8 g 21.7 g   2.1 g	19 米粉チョコチップパン 照り焼きチキン ミックスビーンズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳 720 kcal   33.6 g 27.5 g   3.4 g
米 油 砂糖 ごま じゃが芋 豆乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	中華めん 油 ごま 砂糖	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま	チョコチップパン 砂糖 油
牛乳 牛肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 豚レバー 鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 わかめ しらす	牛乳 鮭 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 もずく えんどう豆 いんげん豆 豆腐 卵
にんにく 生姜 えのき草 玉ねぎ たけのこ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 唐辛子	トマト ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのき草 椎茸 ねぎ	生姜 にんにく きくらげ もやし 玉ねぎ ママ キャベツ 人参 ねぎ ちんげん菜 きゅうり コーン	人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜	キャベツ きゅうり コーン なめこ えのき草 しめじ 舞茸 エリンギ 玉ねぎ 人参
22 ごはん てりたま丼の具 豆腐と野菜のみそ汁 いちごヨーグルト 牛乳 803 kcal   32.8 g 27.2 g   2.3 g	23 ごはん 春巻き チンジャオオロス あさりの中華スープ 牛乳 799 kcal   23.8 g 28.7 g   2.3 g	24 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ミニフィッシュ 牛乳 829 kcal   37.7 g 23.2 g   3.2 g	25 ごはん ささみチーズフライ 切り昆布煮 けんちん汁 牛乳 730 kcal   28.9 g 22.6 g   2.7 g	26 食パン みかんジャム ツナオムレツ マカロニナポリタン チキンポトフ 牛乳 774 kcal   34.0 g 25.0 g   3.3 g
米 油 砂糖 片栗粉	米 油 片栗粉 ごま油	ソフトめん 油 パプリカ 小麦粉 砂糖	米 油 砂糖 じゃが芋	パン みかんジャム マカニ 油 砂糖 じゃが芋
牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 あさり	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵 ひじき いわし	牛乳 鶏肉 チーズ 昆布 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 卵 ツナ ウイナー 鶏肉
生姜 玉ねぎ ねぎ 枝豆 もやし 人参 ほうれん草	生姜 きくらげ たけのこ 人参 パプリカ きくらげ 玉ねぎ もやし 小松菜	マヨネーズ にんにく 生姜 切り 玉ねぎ 人参 トマト パプリカ きゅうり コーン	舞茸 ごぼう 人参 大根 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ トマト ピーマン 人参 大根 しめじ ブロッコリー
29 ごはん 鶏肉のレモンあえ もやしのナムル 豚汁 牛乳 アップルシャーベットの 791 kcal   30.2 g 26.6 g   2.8 g	30 ごはん 豚肉のしょうが焼き マロニーサラダ 豆乳入りみそ汁 牛乳 729 kcal   28.1 g 25.1 g   2.8 g	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの		
米 油 砂糖 ごま じゃが芋	米 片栗粉 ごま 砂糖 油			
牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ みそ 豆乳			
人参 人参 もやし きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ りんご	きゅうり キャベツ 人参 椎茸 えのき草 ねぎ 小松菜			
このマークが 「かみかみ献立」です  よくかんで、 歯と口を健康に！				
歯と口の健康週間  6月4日から6月10日 は歯と口の健康週間です。 給食でもよく噛んで食べて ほしい、 「かみかみ献立」を取り入 れています。				

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

# 6月の食育通信 You are what you eat!

## 未来へつながる「食」を考えよう



私たちが生きていくうえで欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き活きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくりと、よくかんで食べる。</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
------------------------	------------------------	--------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した商品を選ぶ。</p>	<p>食べ物のむだをなくし、食品ロスを減らす。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

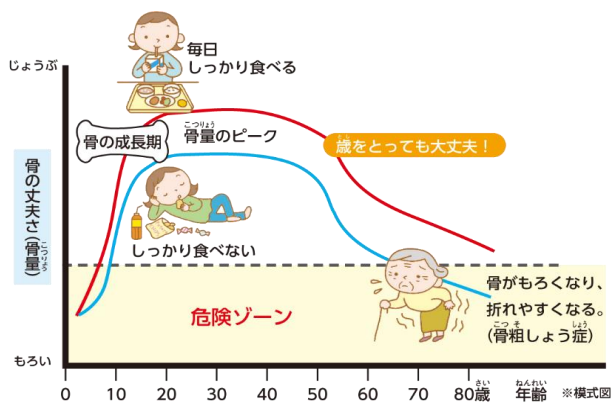


どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいさが半減してしまいます。また、歯と口の健康は、全身の健康に深く関わっています。毎日の食べ方に気をつけたり、定期的に歯科医からの専門的なケアを受けるなどして、健康的な歯を保てるようにしましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりしない。</p>	<p>食べた後と寝る前はていねいに歯みがきを。</p>
------------------------	------------------------------	-------------------------	-----------------------------

## カルシウムをとって「貯骨」をしよう



10代の今は、人生の中で一番骨の量を増やすことができる大切な時期です。骨の量は成長と共に増加し、20歳ごろが最大量となり、40代ごろから徐々に減ってしまいます。骨量のピークをできるだけ高く、じょうぶな骨をつくっておくと、歳をとっても健康な骨で過ごせます。将来のために若いこの時期にカルシウムを意識してとる「貯骨(ちよこつ)」や「カルシウム貯金」をしていきましょう。

