

# 6月献立予定表(小学校、小学部用)

## 6月の目標 衛生に気を付けて食事をしよう

| 月                                                                                                                      | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                       | 木                                                                                            | 金                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>小出⑤あり</p> <p>2 アスパラサラダ<br/>あます<br/>ギョウザ2こ</p> <p>けんちゃん<br/>ふうじる</p>                                                 | <p>3 ひじきとあおだいずの<br/>サラダ<br/>あつあげの<br/>チリソースいため</p> <p>にらスーパ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>数神小6年給食なし</p> <p>4 かみかみ<br/>サラダ<br/>だいずと<br/>じゃがいもの<br/>あけに</p> <p>みそ<br/>ラーメン<br/>スーパ</p>                           | <p>大崎小5年給食なし<br/>小出⑤あり</p> <p>5 ふきとせんまいの<br/>にも<br/>ほつつけの<br/>カレーやき</p> <p>えのきの<br/>みそしる</p> | <p>大崎小5年給食なし</p> <p>6 きゅうりと<br/>わかめの<br/>サラダ<br/>すどり</p> <p>ちゅうか<br/>コーン<br/>スーパ</p>      |
| <p>数神小5年給食なし<br/>大崎小6年給食なし</p> <p>9 はるさめ<br/>サラダ<br/>とうふ<br/>ハンバーグ<br/>デミソース</p> <p>わかめごはん<br/>ちゅうか<br/>ふう<br/>スーパ</p> | <p>10 しめじの<br/>のりごま<br/>あえ<br/>ぶたにくと<br/>キャベツの<br/>みそいため</p> <p>だいこんの<br/>みそしる</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>浦佐小6年 赤石小6年<br/>給食なし、大崎中給食<br/>小出⑤あり</p> <p>11 ごぼう<br/>サラダ<br/>にくだんこ<br/>トマトソース2こ</p> <p>こめこっぺパン<br/>やさい<br/>スーパ</p> | <p>12 おかか<br/>あえ<br/>あじのこうみ<br/>やき</p> <p>あぶらふの<br/>しょうゆ<br/>じる</p>                          | <p>13 きわかめの<br/>きんぴら<br/>あつあげの<br/>にくみそかけ</p> <p>なめこの<br/>みそしる</p>                        |
| <p>後山小給食なし</p> <p>16 もやしの<br/>しおこんぶ<br/>あえ<br/>みずの<br/>なんばんつけ</p> <p>あつあげの<br/>みそしる</p>                                | <p>大崎中學校給食なし</p> <p>17 れいとうみかん<br/>カルシウム<br/>サラダ</p> <p>むぎごはん<br/>チキンカレー</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>大崎中學校給食なし<br/>小出⑤あり</p> <p>18 きりぼしだいこんの<br/>ごまドレ<br/>サラダ<br/>にらまんじゅう<br/>2こ</p> <p>ソフメ<br/>ちやんぽん<br/>スーパ</p>         | <p>小出⑤あり</p> <p>19 こもく<br/>きんぴら<br/>ちくさやき</p> <p>じゃが<br/>いもの<br/>みそしる</p>                    | <p>20 キャベツの<br/>しょうが<br/>あえ</p> <p>ぶたどん<br/>わかめの<br/>みそしる</p>                             |
| <p>23 たくあん<br/>あえ<br/>くるまふかつ</p> <p>こんさいの<br/>みそしる</p>                                                                 | <p>24 フロッコリー<br/>サラダ<br/>あつあげと<br/>やさいの<br/>みそいため</p> <p>サンダー<br/>スーパ</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>食育の日献立<br/>小出⑤あり</p> <p>25 かくれんぼ<br/>サラダ<br/>ハーフやき<br/>まるパンスライス</p> <p>とうにゅう<br/>クリーム<br/>メチュー</p>                   | <p>大崎小6年給食なし<br/>小出⑤あり</p> <p>26 かんぴょうの<br/>サラダ<br/>さんぞくやき</p> <p>とうにゅう<br/>みそしる</p>         | <p>大崎小6年給食なし</p> <p>27 きりぼしだいこんの<br/>カレーいため<br/>ホキの<br/>コーンマヨやき</p> <p>ぐたくさん<br/>みそしる</p> |
| <p>30 ゆかり<br/>あえ<br/>レバーの<br/>あまからあげ</p> <p>たまねぎの<br/>みそしる</p>                                                         | <p>健康な体づくりはよくかむことから<br/>よくかむことは、食べ物の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながるなど健康づくりの第一歩です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を葆きましょう。</p> <p>「よくかむ」ことで得られる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆脳の働きを高める――</li> <li>◆虫歯を予防する</li> <li>◆あごの発達を助ける</li> <li>◆栄養の吸収がよくなる</li> <li>◆食の過食を防ぐ</li> </ul> |                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                           |