

6がっこんぽて

		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食	
1	月	鶏肉のマーメレード焼き・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	鶏もも肉・豆腐	しょうが・マーメレード・ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	ごはん
2	火	【本社弁当】 オムレツ・白身フライ・やきそば・和え物・動物ゼリー	鶏卵・タラ	キャベツ・人参・ほうれん草・フルーツ果汁	油・パン粉・小麦粉・油・やきそば麺・砂糖	塩・しょうゆ・ソース	なめしごはん
3	水	五目うどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干しいたけ・ブロッコリー・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	みりん・塩・しょうゆ・だし汁	うどん
4	木	サバの塩焼き・キャベツのおかか和え・みそ汁	サバ・かつお節・豆腐・みそ	キャベツ・人参・きゅうり・長ねぎ・しめじ		塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
5	金	新潟風たれカツ・ほうれん草のごま和え・けんちん汁・ゼリー	豚ヒレ・豆腐・みそ	ほうれん草・キャベツ・コーン・人参・ごぼう・小松菜・フルーツ果汁	小麦粉・パン粉・油・砂糖・すりごま・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁・塩	ごはん
8	月	ちくわのカレー揚げ・白和え・豚汁	ちくわ・豆腐・豚肉・みそ	ほうれん草・人参・大根・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・油・すりごま・砂糖	カレー粉・しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
9	火	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・チンゲン菜・キャベツ	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・醤油	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
10	水	【食育の日】 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・トマト・みそ汁・果物	豚肉・豆腐・巻鮓・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・果物	砂糖・マヨドレ・すりごま	酢・しょうゆ・だし汁	ごはん
11	木	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレー粉・ケチャップ・ソース・酢	ごはん
12	金	赤魚の塩焼き・マカロニサラダ・みそ汁・動物ゼリー	赤魚・塩鮓・わかめ・みそ	人参・きゅうり・コーン・キャベツ・えのき・フルーツ果汁	マカロニ・マヨドレ・砂糖	塩・だし汁	ごはん
15	月	【運動会代休日】 鶏の照り焼き・もやしとツナのサラダ・さつまいものみそ汁	鶏肉・ツナ缶・巻鮓・みそ	もやし・きゅうり・コーン・長ねぎ	マヨドレ・すりごま・さつまいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・だし汁	ごはん
16	火	ハンバーグ・野菜のごまがらめ・かぶのスープ・果物	豚ひき肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・かぶ・小松菜・えのき・果物	じゃがいも・油・パン粉・砂糖・ごま油・いりごま	塩・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ	ごはん
17	水	【午前保育】 豚の生姜焼き・キャベツの塩昆布和え・みそ汁	豚肉・塩昆布・豆腐・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
18	木	しょうゆラーメン・ココロサラダ・果物	豚肉	しょうが・人参・キャベツ・長ねぎ・コーン・果物	ごま油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
19	金	サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁	サバ・みそ・ひじき・さつまいも・油揚げ・かまぼこ・豆腐	しょうが・ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・長ねぎ	砂糖・しらたき・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
22	月	親子丼・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・もやし・しめじ・キャベツ	砂糖・油	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
23	火	ピピンバ・チンゲン菜のスープ・卵焼き・果物	豚ひき肉・豆腐・わかめ・鶏卵	ぜんまい水餃子・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	砂糖・ごま油・いりごま	酢・しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
24	水	【6月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
25	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
26	金	赤魚の香り揚げ・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁	赤魚・骨のり・ツナ缶・巻鮓・豆腐・みそ	しょうが汁・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ	片栗粉・油・マヨドレ	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
29	月	油淋鶏・春雨サラダ・中華スープ・果物	鶏もも肉・わかめ・ウインナー	長ねぎ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・砂糖・ごま油・醤油	酢・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
30	火	千草焼き・青菜のごま和え・みそ汁	鶏卵・豚ひき肉・ひじき・豆腐・わかめ・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・キャベツ・えのき	油・砂糖・すりごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん

* 献立内容を変更する場合があります。
 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
 (既製品のマヨネーズは鶏卵が入っている製品を使用している場合があります。)
 ※メニューを見て、スプーンを持たせていただいてもかまいません。

令和8年度

給食だより

☆お口の中も健康に『歯と口の健康週間』☆

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。よく噛んで食べることで、子どもの頃から歯磨きの習慣を身に付けることは、大人になってからのお口の健康へとつながります。



〇よく噛むことのメリット〇

食事をよく噛む習慣をつけると次のようなメリットがあるとされています。

- ①早食いを防止し、肥満予防につながる。
- ②ゆっくり味わうことで、薄味・適量で満足感を得られる。
- ③あごの発育をうながす。
- ④だ液の分泌をうながし、むし歯予防にもつながる。

給食では根菜類や乾物などの噛みごたえのある食材を取り入れ、子どもたちによく噛む習慣が身につくように工夫しています。

噛む回数めやすはひと口 **30回** です。
よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう

食育の日 【冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ】

今月の食育の日は『冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ』です。まもなく旬を迎える夏野菜を使って冷たいお肉とごまだれ風のタレを合えたさっぱりとした主菜になっています。

夏のトマトは夏バテ予防にもなり、水分補給・栄養バランス・消化のよい食事にも役に立ちます。

