



日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
2	火	チリドッグ	パスタ入り野菜スープ 果物(メロン)	○	740kcal 35.0g	<p>☆<u>歯と口の健康習慣</u>(4~10日) いつも以上に よくかむことを 意識していただき ましょう。</p> <p>☆<u>鉄分たっぷり献立</u>(5日) 日頃意識しない と摂りにくい 「鉄分」に重点 を置いた献立 です。</p> <p>☆<u>郷土料理(沖縄県)</u>(30日) シシジーシー は豚肉と昆布 の炊き込みご 飯です。ゴーヤ チャンプルーは ゴーヤの入った 炒め物、サター アングギーは ドーナツのよう な沖縄のお菓子 です。</p> <p>毎日清潔なハ ンカチを持参し ましょう。 衛生面に気を 付けて食事をし ましょう。</p> 
3	水	シーフード クリームライス	カントリーポテト 野菜スープ	○	782kcal 27.4g	
4	木	古代米ご飯	いかのしょうが焼き さつま汁 切干大根のさっぱりあえ	○	773kcal 34.2g	
5	金	小松菜チャーハン	レバーとポテトのごまがらめ わかめと大豆もやしのスープ	○	853kcal 38.5g	
8	月	けんちんうどん	きゅうりと竹輪のごま酢あえ キャロット蒸しパン	○	751kcal 30.9g	
9	火	梅じゃこご飯	切干大根の卵焼き ごま和え 沢煮椀	○	748kcal 33.1g	
15	月	きな粉揚げパン	ポークビーンズ ツナサラダ	○	771kcal 31.4g	
16	火	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 五色和え 豆腐となめこのみそ汁	○	792kcal 34.3g	
17	水	マーボーなす丼	切干大根の中華風サラダ ミルクフルーツゼリー	○	817kcal 28.3g	
18	木	ご飯	さわらの照焼 お浸し 変わり五目豆	○	801kcal 38.1g	
19	金	ひよこ豆の ドライカレー	大根とじゃこのサラダ 果物(すいか)	○	804kcal 30.1g	
22	月	豚肉と高野豆腐 のうま煮丼	ごぼうと油麩のみそ汁 果物(パイン)	○	749kcal 29.6g	
23	火	チキンライス	フレンチサラダ 冷凍みかん ひよこ豆と野菜のスープ	○	766kcal 25.8g	
24	水	つけ麺	大豆とさつま芋の甘辛煮 果物(さくらんぼ)	○	796kcal 32.3g	
25	木	フレンチトースト	クラムチャウダー マカロニ入りサラダ	○	740kcal 28.8g	
26	金	ご飯	くじらのから揚げ ねぎソース ナムル なら玉スープ	○	784kcal 37.5g	
29	月	ご飯 /ひじきふりかけ	ホキの山椒焼き ごま和え みそ汁	○	689kcal 34.2g	
30	火	シシジーシー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ サターアングギー	○	817kcal 34.0g	

【月平均栄養価】エネルギー:776kcal たんぱく質:32.4g 脂質:23.9g 食塩相当量:3.1g  
 ※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

# 6月給食だより

これから気温・湿度が高い日が多くなります。こまめに水分をとり、熱中症にならないよう気を付けましょう。また、梅雨の時期は食中毒も発生しやすくなります。石けんでしっかりと手を洗い、食品の保存や調理の際には衛生面に注意するようにしましょう。

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生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。食べることをあらためて見直し、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、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、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、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、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

