



6月4日 むし歯予防デー

6と4の語呂合わせで、6月4日は「むし歯予防デー」になっています。昔から歯は大切な部位とされ、歯が丈夫だと長生きすると言われてきました。そのため、日本では古くから歯の健康を願う行事も行われていたそうです。

給食では4日の前日にあたる3日に「かみかみサラダ」がメニューに含まれています。かみかみサラダは、もともと噛む力をつけてほしい目的で作った献立です。かみごたえのあるさきいかや、大きく切ったキャベツなどが入っています。よくかんで食べましょう。



かたいものは30回かもう!

給食前は手をピカピカに。

★外の気温も高くなり、食中毒が心配される季節になりました。暖かい環境で増える菌にとっては適度な気温になってきますので、給食前の手洗いに加え、給食中の食べ残しの持ち帰りは絶対にやめましょう。

月		火		水		木		金						
				1 大豆入りミートスパゲッティ グリーンサラダ キャベツのコンソメスープ くだもの		2 麦ごはん 鮭の照焼き 筑前煮 白菜のみそ汁 ディズニーチーズ		3 食パン マーシャルピーンズ ポークメンチカツ かみかみサラダ ミネストローネ バインヨーグルト						
小		小		小	646	27.2	小	640	25.4	小	663	24.5		
中		中		中	783	31.7	中	849	33.7	中	852	31.8		
6 山菜ごはん ちくわの磯部揚げ キャベツのからし和え 小松菜のみそ汁 ミニトマト		7 ごはん 豚肉の香味焼き 五目きんぴら にら玉汁 くだもの		8 豚カツカレー 福神漬 フルーツゼリー和え		9 麦ごはん さばの塩焼き ふきの甘露煮 若竹汁 くだもの		10 わかめごはん 鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁						
小	669	24.2	小	666	25.0	小	830	21.0	小	653	25.6	小	739	25.0
中	825	28.7	中	888	32.9	中	1,083	26.0	中	871	36.2	中	931	30.9
13 ごはん ますの塩焼き たけのこの煮つけ ゴマ和え モロヘイヤのみそ汁		1 ちゃんぽんめん 旬の野菜大がら 春雨サラダ 豆乳プリン ミニトマト		1 ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め みそけんちん汁 くだもの		1 カレーピラフ 豚しゃぶサラダ (ごまドレッシング) ポトフ風スープ くだもの		17 米粉パン いちごジャム イカリングフライ ツナとペンのサラダ アスパラのクリームスープ						
小	623	26.8	小	758	23.8	小	675	24.1	小	677	23.4	小	711	27.5
中	815	33.4	中	841	26.5	中	871	31.4	中	885	29.5	中	919	36.7
20 麻婆豆腐丼 ごぼうサラダ ひじきと卵のスープ くだもの		2 ごはん 若鶏ごまネギソース じゃがいものきんぴら風 みずの即席漬 たけのこのみそ汁		2 梅ちりめんごはん 揚げだし豆腐 すき昆布炒め煮 じゅんさい汁		2 麦ごはん たらのみそマヨネーズ焼き 切干し大根焼きそば風 モロヘイヤのみそ汁 くだもの		24 カツカレー 福神漬 フレンチサラダ あじさいゼリー						
小	667	24.4	小	665	25.7	小	672	22.0	小	608	22.4	小	815	26.2
中			中			中	865	28.9	中	784	29.7	中	1,056	34.0
27 麦ごはん あんかけかに玉 ホタテと野菜の中華炒め 豚キムスープ くだもの		28 ビビンバ フライピーンズ わかめスープ ジョア		2 ごはん さんまオレンジ煮 筑前煮 野菜のからし和え 白菜のみそ汁		3 麦ごはん チンジャオロースー 3色ナムル みそワタンスープ ふりかけ								
小	738	25.8	小	705	26.5	小	665	24.1	小	648	23.4	小		
中	923	30.7	中	909	33.8	中	867	30.9	中	853	30.3	中		

※予定につき都合により変更になる場合があります。