



令和 4 年 6 月 定時制給食予定献立表



月	火	水 1	木 2	金 3
		親子かき玉うどん 牛乳 ごまだれサラダ ミルクくずもち	ご飯 牛乳 スペイン風オムレツ ツナサラダ トマトスープ	ご飯 牛乳 アジフライ 五目和え 味噌汁
6	7	8	9	10
梅しそご飯 牛乳 つくば鶏のチキンカツ ビーンズサラダ すまし汁 あじさいゼリー	ご飯 牛乳 肉野菜炒め 切干大根煮 味噌汁	ご飯 牛乳 カミカミタコミンチ 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 牛乳 ニラ玉あんかけ 五目きんぴら 味噌汁	スタミナ豚丼 牛乳 マヨおなか和え 春雨スープ スクールグミ
13	14	15	16	17
ご飯 牛乳 ハンバーグ からし和え 味噌汁	ご飯 牛乳 カジキの酢豚風炒め ごま塩和え ニラ玉スープ	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き わさびマヨ和え 味噌汁	ナン 飲むヨーグルト キーマカレー シーザーサラダ コンソメスープ	代休
20	21	22	23	24
代休	ご飯 牛乳 回鍋肉 ナムル 中華スープ	タコライス 牛乳 大根サラダ たまごスープ	ご飯 牛乳 ハムチーズフライ ごま和え 味噌汁	青龍祭
27	28	29	30	
ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 野菜スープ	ご飯 牛乳 いわしの唐揚げ 甘酢あんかけ ごま風味和え 味噌汁	かき揚げ丼 牛乳 和風サラダ さつま汁	

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

6 月 分 平 均 栄 養 量 752 kcal 食塩相当量 2.6 g

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。