

6月

もいつけ表



今月の行事食

2日(月)「学ぼう!つくろう!じわもん給食最優秀献立」16日(月)「郷土料理の献立」
4日(水)「歯と口の健康週間の献立」19日(木)「氷室の日の献立」

B

2日 (月) じわもん給食最優秀献立  ふわふわ! 鮮やかな緑の枝豆/パロア 黄色が美しい! サクサクあじフライのかぼちゃ風タルタルソース ジャキジャキすっぱい! 夏にぴったり会持草と太きゅうりの酢の物  ごはん  オクラでトロっ! 貝だくさん白みそ汁	3日 (火)  黒豆 きなこ クリーム フライドチキン チーズ入りマッシュポテト  ミルクロール  大麦と野菜のスープ	4日 (水) 歯と口の健康週間の献立  野菜と雑穀のかむふりかけ いわしのカリカリフライ(2尾) ごぼうとアーモンドのサラダ  ごはん  青菜と厚揚げのみそ汁	5日 (木)  ウィンナー(2本) シーザーサラダ  麦ごはん  トマト カレーライス	6日 (金)  いかメンチカツ 昆布の炒め煮  ごはん  豆乳入りみそ汁												
9日 (月)  いかと大豆のかき揚げ ご飯にかけて 食べよう  ツナと卵のそぼろごはん(麦ごはん)  豚肉のスタミナみそ汁	10日 (火)  魚(しいら)の香草揚げ ラタトゥイユ  ミルクロール  かぼちゃのポタージュ	11日 (水)  てりやきハンバーグ 切干し大根と青菜のごまドレッシング和え  ごはん  豆腐のみそ汁	12日 (木)  焼きギョーザ(2個) 焼きそば  ごはん  えび団子のスープ	13日 (金)  出し巻き卵 江戸っ子煮  わかめ 麦ごはん  鶏ごぼう汁												
16日 (月) 郷土料理の献立  魚(ふくらぎ)の色付け 切干し大根の炒め煮  ごはん  卵と麩のみそ汁	17日 (火)  豚肉のオリエンタルソース ブロッコリーとコーンのサラダ  ミルクロール  米粉の クラムチャウダー	18日 (水)  甘辛チキン 青菜とひじきの白和え  ごはん  めった汁	19日 (木) 氷室の日の献立  あんずゼリー 四方はべんの変わり揚げ 太きゅうりの梅和え  ごはん  野菜たっぷり 卵とじ	20日 (金)  鶏肉と大豆の金山寺みそからめ 果物(小玉ずいか)  ごはん  塩こうじ汁												
23日 (月)  春巻き もやしとわかめの中華和え  ごはん  家常豆腐	24日 (火)  鶏肉のマスタードパン粉焼き ツナと青菜のペンネアラビアータ  ミルクロール  えびといかの フイヤベース風	25日 (水)  スペイン風チーズオムレツ コールスローサラダ  ごはん  ハヤシライス	26日 (木)  肉団子の甘酢あんかけ(2個) 冷やし中華風サラダ  ごはん  わかめスープ	27日 (金)  フルーツ白玉 ご飯にかけて 食べよう  揚げ豆腐の キーマカレー(ごはん)  コンソメスープ												
30日 (月)  豚肉のトマトジンジャーソース カラフルサラダ  ごはん  夏野菜の 白味噌ポトフ	6月4日~10日は 歯と口の健康週間です よくかんで食べよう! よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。普段から意識してみましよう。 															
よくかむことの効果 <table><tr><td>肥満予防</td><td>脳の活性化</td><td>消化・吸収を助ける</td><td>むし歯予防</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</td><td>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</td><td>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</td><td>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</td></tr></table>					肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防					よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。
肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防													
																
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。													