

6月

もいつけ表



1日(月)「学ぼう!つくろう!じわもん給食最優秀献立」12日(金)「郷土料理の献立」
5日(金)「歯と口の健康週間の献立」29日(月)「水室の日の献立」

<p>1日(月) じわもん給食最優秀献立</p> <p>太腹のほろ! かぼちゃとチーズのタルト</p> <p>おいしい夏も軒やに! サクサクカレー風魚(はこ)のパン粉焼き シャキシャキ! つるもめと太きゅうりのグリーンごま和え</p> <p>ごはん 夏野菜の「ワー」みそをさるみずのオニオンスープ</p> <p>わかめ麦ごはん 鶏ごぼう汁</p>	<p>2日(火)</p> <p>だし巻き卵 江戸っ子煮</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>3日(水)</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ(2個) 冷やし中華風サラダ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>4日(木)</p> <p>豚肉のトマトジンジャーソース カラフルサラダ</p> <p>ミルクロール かぼちゃのポタージュ</p>	<p>5日(金) 歯と口の健康週間の献立</p> <p>野菜と鶏胸のかむふりかけ いわしのカリカリフライ(2尾) ごぼうサラダ</p> <p>ごはん 青菜と厚揚げのみそ汁</p>
<p>8日(月)</p> <p>春巻き 焼きそば</p> <p>ごはん 鶏肉とじゃがいもの温辛スープ</p>	<p>9日(火)</p> <p>てりやきハンバーグ 昆布の炒め煮</p> <p>ごはん 豆乳入りみそ汁</p>	<p>10日(水)</p> <p>スペイン風チーズオムレツ コールスローサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>	<p>14日(木)</p> <p>鶏肉のマスタードクリームソース ツナと青菜のトマトペンネ</p> <p>ミルクロール えびといかのフイヤークリーム</p>	<p>12日(金) 郷土料理の献立</p> <p>魚(しいら)の色付け ひじきの白和え</p> <p>ごはん めった汁</p>
<p>15日(月)</p> <p>ウィンナー(2本) シーザーサラダ</p> <p>麦ごはん トマトカレーライス</p>	<p>16日(火)</p> <p>甘辛チキン 切干し大根の炒め煮</p> <p>ごはん 卵と麺のみそ汁</p>	<p>17日(水)</p> <p>焼きギョーザ(2個) もやしとわかめの中華和え</p> <p>ごはん 寒菜豆腐</p>	<p>18日(木)</p> <p>魚(さけ)の香煎焼き ラタトゥイユ</p> <p>ミルクロール 米粉のクラムチャウダー</p>	<p>19日(金)</p> <p>ずいか 鶏肉と大豆の金山寺みそからめ</p> <p>ごはん しそかつおふりかけ 塩こうじ汁</p>
<p>22日(月)</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>ごはんにかけて食べます</p> <p>揚げ豆腐のキーマカレー(ごはん) コンソメスープ</p>	<p>23日(火)</p> <p>あじフライ 切干し大根と青菜のごまドレッシング和え</p> <p>ごはん 豚肉と水菜のすまし汁</p>	<p>24日(水)</p> <p>鶏肉のねぎ塩だれ チャップチエ</p> <p>ごはん えび団子のスープ</p>	<p>25日(木)</p> <p>メープルジャム</p> <p>いかメンチカツ チーズ入りマッシュポテト</p> <p>ミルクロール 大葉と野菜のスープ</p>	<p>26日(金)</p> <p>豚肉のオリエンタルソース プロックリーとコーンのサラダ</p> <p>ごはん 夏野菜の白味噌ポトフ</p>

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

<p>肥満予防</p> <p>よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>腸の活性化</p> <p>よくかむと腸を動かすことで腸の血流が増え、腸を活性化します。</p>	<p>消化・吸収を助ける</p> <p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>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。</p>
---	--	---	---

29日(月) **水室の日の献立**

あんずゼリ

水室ちくわの変わり揚げ 太きゅうりの梅和え

ごはん 野菜たっぷり卵とじ

30日(火)

ごはんにかけて食べます

いかと大豆のかき揚げ

ごはん 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