

6月 給食だよ!

矢島小学校 2021年 6月



梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が続きます。体調を崩さないよう、手洗い・うがいなどの身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。食中毒が起きやすい時期ですので、ご家庭でも健康管理・衛生管理をよろしくお願いします。

〈 給食献立予定表 〉 材料の都合により献立は変更することがあります。

月	火	水	木	金
よくかんで食べよう!				
★毎週木曜日フッ化物洗口があります。				
よくかむことで満腹感が得られて肥満防止につながるほか、だ液がよく出て消化吸収がよくなったり、むし歯予防になったりします。また、かんであごの筋肉を動かすことで脳の働きを活発にするといわれています。				
	1 チキンライスの ホワイトソースがけ 牛乳 コンソメスープ デザート	2 ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	3 ポークカレー 牛乳 福神漬 ひじきのサラダ	4 肉うどん 牛乳 鶏肉と野菜の 香り揚げ
7 ごはん 牛乳 肉だんご 豚肉とキャベツの 味噌炒め みそ汁 (大根・にんじん)	8 肉どんぶり 牛乳 もやしサラダ みそ汁 (豆腐・わかめ)	9 バターロール 牛乳 ハンバーグ きのごソース ゆで野菜 シチュー	10 ごはん 牛乳 ふりかけ 鮭の塩焼き ビーフンの炒め物 みそ汁 (キャベツ)	11 タンメン 牛乳 春巻き
14 ドライカレー 牛乳 ごぼうのサラダ 福神漬	15 ごはん 牛乳 鶏肉の香り揚げ キャベツの和え物 みそ汁 (小松菜・しめじ)	16 ごはん 牛乳 焼き魚 (ほっけ) 切り干し大根の 炒め煮 豚汁	17 ソースカツ丼 牛乳 みそ汁 (大根) りんごゼリー	18 カレー焼きそば 牛乳 ワンタンスープ オレンジ
21 そぼろごはん 牛乳 ごまあえ みそ汁 (えのき・わかめ)	22 ごはん 牛乳 白身魚フライ ぜんまい炒め煮 みそ汁 (キャベツ)	23 丸パン 牛乳 鶏肉のハーフ焼き ポテトソテー きこのスープ	24 ごはん 牛乳 さばの味噌煮 いそべあえ ごまみそ汁 ジャージーヨーグルト	25 スパゲッティ ミートソース 牛乳 錦糸卵のサラダ
28 ごはん 牛乳 チキン南蛮 炒り豆腐 みそ汁 (もやし・キャベツ)	29 ごはん 牛乳 赤魚のから揚げ 大根のそぼろ煮 わかめスープ	30 ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛炒め シュウマイ みそ汁 (大根・玉ねぎ)	～かみごたえのある食品～ おすすめ! するめ にんじん ほうれんそう アーモンド	