



6月こんだてよていひょう

給食栄養もくひょう： よくかんで、じょうぶな歯を作ろう！

給食マナーもくひょう： 身の回りをきれいにして食べよう！



あむらしょうがっこうちょうりじょう

ひ	よう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
				ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	
3	げつ	ごはん	かぼちゃの味噌汁 鶏肉の醬だれ焼 酢の物	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく わかめ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	642 25.4
4	か	お楽しみトースト	ポトフ コーンサラダ	パン マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー サラダチキン	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	601 19.6
5	すい	ごはん	卵と春雨のスープ チンジャオロースー	こめ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン たけのこ しょうが	591 21.2
6	もく	ミルクパン	冷やし中華 レバーとポテトの揚げ煮	パン めん ごま ごまあぶら じゃがいも ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー たまご	キャベツ きゅうり にんじん もやし	712 29.8
7	きん	ハヤシライス	こんにゃく海藻サラダ	こめ ぶちまる君 あぶら じゃがいも	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ハム わかめ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム えだまめ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	699 21.1
10	げつ	大豆の香味飯	もずくスープ ごま酢あえ	こめ ごま	大豆 ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ	しょうが にんにく ねぎ もずく にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ きゅうり キャベツ	560 22.9
11	か	シーフードカレー	フルーツポンチ	こめ じゃがいも	いか むきえび あさり チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが もも みかん パイン バナナ	707 22.2
12	すい	むぎごはん	ちりめんだご汁 かわりきんぴら	こめ むぎ さといも 小麦粉 ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく 大豆	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ きくらげ いんげん	671 25.0
13	もく	チリコンカン	野菜スープ かみかみセレクト	パン あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド	大豆 ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご いりこ	レタス たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ トマト しめじ セロリ	626 27.3
14	きん	むぎごはん	呉汁 あじのパン粉焼き ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも パン粉 あぶら	ぎゅうにゅう だいす あげ あじ ハム	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ひじき キャベツ きゅうり	682 32.7
17	げつ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物	こめ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 さつまあげ あつあげ たこ わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり いんげん	723 26.9
18	か	丸パン	オニオンスープ 魚フライ タルタルソース そえサラダ	パン マカロニ マーガリン あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン さかな	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん	588 24.6
19	すい	南関あげ丼	なすのひこすり メロン	こめ むぎ さとう あぶら	あげ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ なす ピーマン メロン たけのこ	606 21.1
20	もく	米粉入り人参パン	キムチやきそば れんこんの豆サラダ	パン ごま スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ ツナ まめ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ れんこん きゅうり キムチ	655 31.7
21	きん	ごはん	切干大根のみそ汁 いわしのかばやき シモンドレッシングあえ	こめ ごま あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう あつあげ いわし	ねぎ しめじ にんじん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり キャベツ	723 27.4
24	げつ	むぎごはん	大豆の磯煮 じゃこあえ 黒糖ビーンズ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ 大豆 さつまあげ しらす	ひじき にんじん いんげん きゅうり キャベツ	718 26.4
25	か	チーじゃこトースト	アスパラスープ 小松菜のサラダ	パン じゃがいも あぶら	ちりめん チーズ ツナ ぎゅうにゅう ベーコン まめ のり	たまねぎ アスパラガス にんじん エリンギ きゅうり こまつな キャベツ	580 25.0
26	すい	ごはん	ハンバーグ和風ソース ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	こめ	ぎゅうにゅう かに かまフレーク ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんにく ねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー コーン えのきたけ	694 26.3
27	もく	丸パン	チキンブラウンシチュー ごぼうとナッツのサラダ	パン あぶら じゃがいも アーモンド ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ごぼう トマト きゅうり ピーマン	636 24.3
28	きん	ごはん	中華五目スープ えびとアスパラの卵とじ ミルクゼリー	こめ 油	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご えび	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ アスパラガス	662 27.5

歯と口の健康週間

かみかみセレクト

荒尾・玉名

※献立は都合により変更になる場合があります。

※5年生は、水俣に学ぶ肥後っ子教室のため、7日の給食はありません。



梅雨の時期のえいせいに気をつけよう

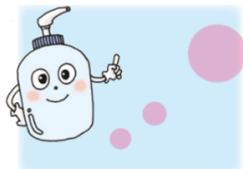


むし歯を防ぐ食べ方

4つのポイント



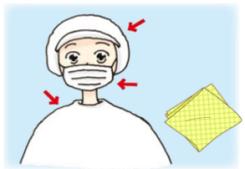
- ◆石けんでしっかり手洗い！
- ◆つめを切ろう！
- ◆身支度をきちんとしよう！



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう！



つめの間にはよごれがたまりやすいので、のびたつめは切ってせいけつに保ちましょう！



給食着やマスクなどしっかりと身支度をしましょう！もちろん毎日のハンカチもわすれずに！