



ひ		よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
		給食万博『韓国』			わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(ナムル)	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう すりごま	ちやにくやほねになる(あか) ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく きゅうにく たまご わかめ	からだのちようしきをとる(ゆめり) にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ しょうが きくらげ もやし ほうれんそう	ちようみりょう よう ほか しょうゆ さけ だしこんぶ トウバンジャン だしかつお テンメンジャン す	小 555 中 716	<p>6月はジメジメして蒸し暑い白が多くなり、体調を崩しやすく、食中毒にも注意が必要です。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」</p> <p>4～10日は、歯と口の健康週間です。給食ではこの期間、かみかみ献立として噛み応えのある食材を取り入れています。かむことには、いろいろな働きがあります。一口30回を目録によくかむことを心がけてみましょう。</p> <p>やさ塩(しお)デー 月に二回少ない塩分で食事をおいしくする工夫をしています。今月は昆布とかつお節でしっかり出汁をとって作る春雨のかきたま汁、ゆかりの風味を生かした和え物、塩こうじて味をつけたチキンカツです。小学校は2グラム以下、中学校は2.5グラム以下の塩分で作っています。</p> <p>ふるさとくまさんデー 「熊本市」 今月は「熊本市」です。熊本県のアス生産量は、なんと全国第2位。なかでも、熊本市の飽田・犬明地区で多く栽培されています。また、タイビーエーンやふりかけは、熊本生まれの食べ物です。</p> <p>味の旅「沖縄県」 味のたびでは、日本全国の特産物や郷土料理を紹介しています。6月23日は沖縄県「慰霊の日」です。沖縄戦での犠牲者の魂を慰め、戦争のない平和な世界を願う日です。それにちなんで沖縄の料理を紹介します。</p> <p>給食万博 今月は食育月間ということもあり、万博給食として計4回世界各地の料理を給食に組み込んでいます。万博は、世界各国が技術や文化などを展示し、国際交流を深めるための国際的な展示会です。正式名称は「国際博覧会」といいます。2日に「韓国」、3日に「アメリカ」、20日に「フランス」、30日に「中国」の料理が登場します。</p>
		給食万博『アメリカ』			クラムチャウダー アセロラゼリー スラッピージョー	パン あぶら じゃがいも パター こめこ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ だいす しろいんげんまめ なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ワイン とりガラスープ コンソメ しょうゆ ウスターソース デミグラスソース ケチャップ	小 617 中 785	
		歯と口の健康週間『かみかみウィーク』			にくじゃが アーモンドサラダ	こめ むぎ じゃがいも しらす さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン いんげん	しょうゆ みりん す さけ なめしのもと	小 579 中 726	
					まごわやさしいみそしる きんぴらごぼう さばのしおこうじやき	こめ むぎ じゃがいも ねりごま あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぎゅうにく くきわかめ みそ さばしおこうじつ かわめ	にんじん しだい たまねぎ ごぼう れんこん	さけ しょうゆ みりん とうがらし だしこんぶ だしかつお	小 607 中 820	
					こめこのクリームシチュー ごぼうとナッツの カミカミサラダ	パン さとう じゃがいも こめこ アーモンド パター あぶら	ぎゅうにゅう きなこ のりく なまクリーム ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ごぼう きゅうり	しお チキンブイヨン コンソメ しょうゆ す	小 578 中 759	
					ぶたじる ひじきとだいすのサラダ いわしのうめに	こめ むぎ じゃがいも すりごま こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす いわしうめに ひじき みそ	しょうが えのきたけ たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな きゅうり	さけ す しょうゆ	小 600 中 801	
					カレーうどん さきいかのカミカミサラダ	パン さとう あぶら うどんめん ごま	だっしふんにゅう きなこ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ かつおぶし さきいか ちりめん	たまねぎ にんじん しだい ねぎ もやし きゅうり コーン	しお しょうゆ ウスターソース さけ す しょうゆ カレールウ	小 612 中 758	
					(ちゅうかどんのく) えだまめととうふのサラダ とうもろこし	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま さとう アセロラ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うすらたまご いか とうふ ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ もやし チンゲンサイ だきのこ しいたけ きゅうり コーン とうもろこし	オイスターソース しょうゆ とりガラスープ しお さけ す	小 650 中 854	
		やさ塩(しお)デー			はるさめかきたまじる ゆかりあえ チキンカツ	でんぶん こめ むぎ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ チキンカツ	ゆかり にんじん こまつな たまねぎ きくらげ しいたけ きゅうり もやし	しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお	小 539 中 745	
					トマトとなすのスパゲティ あんぱんフルーツ	パン さとう スパゲティ オリーブオイル バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす チーズ あんにんどうふ	にんにく しょうが たまねぎ なす トマト みかん バイン おとう マンゴー	ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう ワイン	小 712 中 943	
					(ハヤシルウ) グリーンサラダ	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり パセリ	ワイン とりガラスープ ケチャップ ハヤシルウ しょうゆ す こしょう	小 601 中 805	
					ラビオリのスープ (あじフライ) (スライスチーズ)	パン じゃがいも あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう あじフライ スライスチーズ ラビオリ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ にんにく パセリ	とりガラスープ コンソメ ワイン しょうゆ	小 599 中 733	
					あつあげのみそしる ちくさやき こんぶあえ	こめ いりごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ ちくさやき こんぶ みそ わかめ	かみチ にんじん しらしょうが たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ トウバンジャン だしこんぶ だしかつお	小 518 中 710	
		ふるさとくまさんデー：『熊本市』			タイビーエーン ぶたにくとなすのみそいため てつくりふりかけ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん いりごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご あつあげ ちりめん のり みそかつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ なす えだまめ にんにく しょうが	さけ バイタン しょうゆ しお こしょう みりん とりガラスープ す	小 613 中 811	
		給食万博『フランス』			かぼちゃのポタージュ しろみさかなラビゴットソースかけ (ホキフライ・ソース)	じゃがいも トマトパン あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とり なまクリーム ホキフライ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり トマト	ポタージュスープ しお とりガラスープ コンソメ こしょう す しょうゆ	小 581 中 768	
		味の旅「沖縄県」			もずくいりたまごのスープ ゴーヤのツナマヨサラダ れいとうバイン	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく てんぶら こんぶ ぎゅうにゅう たまご とうふ いとまぼこ ツナ もずく	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ コーン こまつな にがり キャベツ きゅうり バイン	みりん さけ しょうゆ こしょう だしかつお だしこんぶ	小 554 中 735	
					(カレールウ) アスパラナッツサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこめ	たまねぎ にんじん なす コーン にんにく トマト パセリ ブロッコリー アスパラガス レモンかじゅう	ワイン カレールウ す こしょう しょうゆ チキンブイヨン	小 611 中 784	
					おやさいつみれじる マロニーのあえもの いわしのカリカリフライ	こめ むぎ マロニー さとう すりごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう おやさいつみれ かつおぶし ロースハム いわしカリカリフライ	ゆかり だいこん にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ もやし きゅうり	さけ しょうゆ だしこんぶ だしかつお す	小 552 中 794	
					なつのっぺじる とりとさかなのナッツあえ	こめ むぎ こんにゃく でんぶん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とり とうふ ちくわ たら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく かぼちゃ とうがね たまねぎ しょうが ズッキーニ あかアザミ きびまん なす	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ だしかつお	小 605 中 816	
					やさいたっぷりみそラーメンふう フルーツヨーグルト	パン スパゲティ あまざけ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ヨーグルト なまクリーム みそ	にんじん きくらげ たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ ねぎ りんご おとうろ みかん	さけ とりガラスープ しょうゆ バイタン こしょう	小 613 中 794	
		給食万博『中国』			スーミータン さかなのチリソースあえ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ たら	コーン クリームコーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しめじ ねぎ トマト しょうが にんにく	とりガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう チリパウダー トウバンジャン ケチャップ す	小 566 中 780	

※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

6月は食育月間(しょくいけっかん)です



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とこと位置付けています。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

おやつは量と時間を決める

食後はしっかり歯をみがく

栄養バランスの良い食事をする