

献立表

2021年6月



日	曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)
		献立	食材料		
1	火	肉煮込みうどん/かぼちゃの煮物/オレンジ	茹で麺 豚肉 ほうれん草 人参 油揚げ 長葱 かぼちゃ オレンジ	おにぎり	そばろ丼/ごま和え/みそ汁
2	水	ご飯/さばの香味焼き/キャベツのごま和え/すまし汁	さば キャベツ 胡瓜 人参 ごま ほうれん草 えのき	ポテトドーナツ	パン/ウインナー 野菜炒め/スープ チーズ
3	木	ご飯/けんちん煮/もやしのナムル風サラダ/みそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく もやし わかめ かぶ かぶの葉	フレンチトースト	ご飯/鮭の照り焼き/かぶのサラダ/みそ汁
4	金	ドライカレー/キャベツと春雨のサラダ/牛乳	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 春雨 胡瓜 ハム ごま 牛乳	野菜ジュースのゼリー◇	ご飯/鶏肉と大根の炒め煮/ピーマンサラダ/みそ汁
5	土	ご飯/チキンケチャップ/フルーツマカロニサラダ/スープ	鶏肉 マカロニ 胡瓜 みかん パイン オクラ トマト	菓子	—
7	月	ご飯/鶏肉の煮物/切干大根とツナの和え物/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 切干大根 胡瓜 ツナ しめじ もやし	人参ホットケーキ	ご飯/豚肉の甘酢ソテー/ごま和え/みそ汁
8	火	ご飯/酢豚/かにかま入り和風サラダ/みそ汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン パイン キャベツ 胡瓜 かにかま チンゲン菜 わかめ	ナポリタン	ご飯/つくねの照り焼き/お浸し/みそ汁
9	水	ひじきの混ぜごはん/胡瓜ともやしのごま和え/すまし汁	鶏肉 人参 油揚げ ひじき 胡瓜 もやし ごま オクラ えのき	チーズスコーン	ご飯/煮魚/おかか和え/みそ汁
10	木	ご飯/中華炒め/ブロッコリーのおかか和え/みそ汁	豚肉 玉葱 チンゲン菜 人参 もやし エリンギ ブロッコリー かつお節 キャベツ 茄子	ごまポッキー	煮込みうどん/さつま芋の甘煮/ゼリー
11	金	パン/アジフライ/ポテトサラダ/スープ	田舎パン あじ じゃが芋 胡瓜 人参 ハム かぶ かぶの葉	メロン菓子	ご飯/肉豆腐/かぶのサラダ/みそ汁
12	土	ハヤシライス/コールスロー/スープ	豚肉 玉葱 しめじ まいたけ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 人参 りんご かぼちゃ 玉葱	菓子	—
14	月	ご飯/鶏の照り焼き/きのこのサラダ/みそ汁	鶏肉 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 水菜 もやし	きな粉マカロニ	ご飯/ポークピカタ/お浸し/みそ汁

※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやクラッカーなどの市販の菓子と牛乳です。

※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇は麦茶、印のない日は牛乳です。

※ 延長1 は夕方に間食(おやつ)が出ます。(市販の菓子と麦茶です)

※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。

※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。



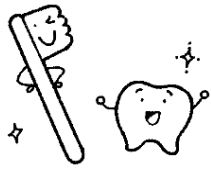


給食だより

6月号

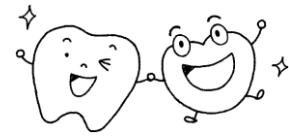


そろそろ梅雨入りの季節です。この時期に梅の実が熟すことから『梅雨』と言われるようになったそうです。気温、湿度とも高くなると、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒には特に気を付けなくてはならない時期でもあります。食中毒予防の基本は『手洗い』です。石けんを使ってきちんとした手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は…

虫歯予防デー



歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことが出来なくなり、体に必要な栄養がとれなくなります。

あごの骨や筋肉の成長を助けます

“噛む”ことは
体にいいことがあるよ！

脳の働きが活発になります

だ液の分泌が盛んになり消化を助けます

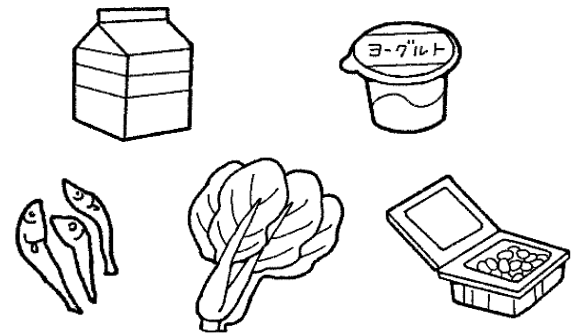
歯ぐきに刺激が伝わり歯を支えている骨や組織が丈夫になります



だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



旬の食材 かぼちゃ



6月から9月が旬です。なんとと言ってもβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を保護し、感染症に対応する抵抗力をつけます。また、ビタミンEの含有量もトップクラス。強力な抗酸化作用があり、生活習慣病やがんを予防するほか、血行を良くするので冷え性にも効果があります。食物繊維も豊富で、腸内環境を整え、便秘の改善、動脈硬化の予防にも役立ちます。