



	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)		6月7日(土)		6月8日(日)	
朝食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	い たまごや ひじき入り玉子焼き		な とうこまつな あ 納豆小松菜和え		ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物		いろどり 彩オムレツ		な とう スタミナ納豆		めだまや 目玉焼き		いわしのレモン煮	
	キャベツとソーセージのソテー		こんやさい い に 根野菜の炒り煮		にんじん そう ごまあ 人参とほうれん草の胡麻和え		ほうれん草 きりぼしだいこん いた ほうれん草と切干大根の炒めもの		な はな きんし あ 菜の花の錦糸和え		キャベツと薩摩揚げの炒めもの		とりにく こうやどうふ にも 鶏肉と高野豆腐の煮物	
	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		とうにゅう 豆乳		ぎゅうにゅう 牛乳		ジョア	
	654kcal		528kcal		720kcal		676kcal		603kcal		638kcal		650kcal	
昼食	ごはん ご飯		ごはん ご飯		ごはん ご飯		むぎ 麦ごはん		バジルスパゲティ		ごはん ご飯		ごはん ご飯	
	やさしい まーぼーどうふ 野菜たっぷり麻婆豆腐		ポークビーンズ		みそ や ぶりのねぎ味噌焼き		ちんじやおろーすーふう 青椒肉絲風		キャベツと大豆のコロコロサラダ		やさしい とうふ 野菜の豆腐サラダ		ミルクスープ	
	そう ごます あ ほうれん草の胡麻酢和え		ブロッコリーの玉子サラダ		きんぴら いんげんの金平		そう たけあ ほうれん草のなめ茸和え		いんげんのソテー		じゃが芋のそぼろ煮		とりにく や 鶏肉のチーズ焼き	
	あんにんどうふ 杏仁豆腐		オレンジ		なす あ 加子のおろし和え		きゅうり うめふうみ たたき胡瓜の梅風味				オクラのなめ茸和え		ほうれん草 と ハムのサラダ	
	651kcal		709kcal		603kcal		543kcal		615kcal		671kcal		659kcal	
夕食	ごはん ご飯		ごちく 五目チャーハン		ごはん ご飯		ひ 冷やしぶっかけそば		ごはん ご飯		むぎ 麦ごはん		ごはん ご飯	
	みそしる 味噌汁		ちゅうか 中華スープ		とうふ 豆腐ハンバーグ(きのこソース)		い どうふ 炒り豆腐		はるさめ 春雨スープ		ちゅうか 中華スープ		さば 鯖のトマトソースかけ	
	かばやき ぶりの蒲焼		きりぼしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え		ブロッコリーとカニカマのサラダ		バナナヨーグルト		とりにく はくさい しおいた 鶏肉と白菜の塩炒め		ぶた 豚キムチ		アスパラサラダ	
	はくさい わふう 白菜の和風サラダ		あ はるま 揚げ春巻き		バナナ				きりぼしだいこん 切干大根のナムル		きゅうり すのもの もやしと胡瓜の酢の物		じゃが芋 と ベーコンのソテー	
	バナナ								オレンジ		パイナップル		キウイ & 白桃缶	
	614kcal		585kcal		614kcal		509kcal		526kcal		620kcal		664kcal	
栄養価	エネルギー	1919kcal	エネルギー	1822kcal	エネルギー	1937kcal	エネルギー	1728kcal	エネルギー	1744kcal	エネルギー	1929kcal	エネルギー	1973kcal
	たんぱく質	78g	たんぱく質	73g	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g	たんぱく質	71g	たんぱく質	74g	たんぱく質	86g
	脂質	49g	脂質	47g	脂質	52g	脂質	44g	脂質	47g	脂質	50g	脂質	54g
	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	7g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	8.3g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7.1g

6月4日～6月10日は『^{がつ よっか}歯と^{がつ とおか}口の^は健康^{くち}週間^{けんこう しゅうかん}』です。

みなさん大好きであろうと思われる『食べる』こと。食べることは、身体が健康であり続けることや頭の中をよく働かせることなど、とても大切な役割を果たしています。私たちが食べ物をおいしく食べ続けるためには、歯と口の中が健康でないとはいけません。そのためには、よく噛むこと・口の中をキレイにしておくことが大切です。この期間中の給食の献立は『**かみかみメニュー**』として、歯ごたえのあるものや、カルシウムがたくさん含まれる食材を使ったものが多く提供されます。例えば、日曜日の朝に提供されるいわしのレモン煮は、やわらかく食べやすいですが、骨まで食べることが出来るメニューでカルシウムもたくさんとることができますね。サラダや和え物もたくさんの食材を組み合わせていますので、いつもより少しだけ噛む回数を増やす意識をして、よく噛んで食べてみましょう。