

給食だより 6月

永山西小学校



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



月	火	水	木	金
《31》 ごはん 牛乳 とうとう汁 豆乳ごま汁 にくだんご あまず 肉団子(甘酢) きよみオレンジ	《1》 こめこ 米粉コッパン ぎゅうにゅう 牛乳 クラムチャウダー さんしよく 三色ソテー オレンジ	《2》 ごはん 牛乳 い どうふ 炒り豆腐 おひたし(えだまめ 枝豆) しおこんぶ 塩昆布	《3》 ごはん 牛乳 どさんこ汁 あじフライ しょうゆ 醤油	《4》 ごはん 牛乳 ビビンバの具 たまごとしめじのスープ はちみつレモンゼリー
《7》 むぎ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ふくしんづ 福神漬け おうとう 黄桃ミックス	《8》 しょう 小ごはん 牛乳 たんたんめん 麺 ひじきいり厚焼きたまご 玉子 バナナ	《9》 ほつがげんまい 発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふりかけ とりごぼう汁 じり とうごぼう汁 ポテトコロケ	《10》 こめこ 米粉ココアパン 牛乳 クリーム煮 ウィンナーイタリアン えだまめ 枝豆	《11》 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツのナムル
《14》 ごはん 牛乳 にく 肉じゃが さばみぞれ煮 グレープフルーツ	《15》 こめこ 米粉あずきパン ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ えび すい 水ぎょうざのスープ カレージャーマンポテト	《16》 ごはん 牛乳 みそちゃんこ汁 ちくわ 竹輪いそべ揚げ オレンジ	《17》 べんとう お弁当	《18》 ごはん 牛乳 かんこく 韓国のり さわに 沢煮わん ふきのあぶら 油いため
《21》 むぎ 麦ごはん 牛乳 きのこカレー ふくしんづ 福神漬け フルーツあわせ	《22》 しょう 小ごはん 牛乳 たまごとじうどん わふう 和風きんぴら包み焼き バナナ	《23》 ごはん 牛乳 ちゅうかふうぐ 中華風 具だくさん汁 ほっけ しおや 塩焼き	《24》 べんとう お弁当	《25》 ごはん 牛乳 ジンギスカン き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル グレープゼリー
《28》 ごはん 牛乳 ちゅうかに 中華煮 あ 揚げぎょうざ オレンジ	《29》 こめこ 米粉コッパン やさい 野菜ジュース ポトフ リーゼツ スキ ワイドポト	《30》 ごはん 牛乳 とうにゅう 豆乳チゲ くま 茎わかめともやし中華あえ ちゅうか 中華あえ ふりかけ	えだまめって どんな野菜?  えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたといわれています。大豆と同じように、たんばく質を豊富に含み、動脈硬化を予防する働きがあるレシチンや、造血作用のある葉酸も含んでいます。	