

6月分 こんだてひょう

・給食で使用している米は、県内産の「ハツシモ」です。
 ・その他の材料も、できる限り県内産のものを使用しています。

日曜	献立名					小・中・高	小・中・高
	主食	主菜	副菜	副菜・その他	その他	小・中・高	小・中・高
1月	コッペパン	チキンの トマトソースかけ	キャベツのサラダ	パンブキンスープ	ぶどうゼリー	655 2.5	783 3.1
2火	☆ かやくうどん	かみかみいか メンチカツ☆	キャベツの おかか和え		☆がカミカミ メニューです。	608 2.9	746 3.3
3水	麦ごはん	豚肉の スタミナ焼き☆	じゃがいもの きんぴら	麩のすまし汁		631 2.1	726 2.5
4木	枝豆ごはん	鯖のごまだれ焼き	たくあん和え☆	かみなり汁		599 2.4	688 2.9
5金	麦ごはん	ししゃもの 天ぷら☆	切干大根の煮物	かぼちゃの味噌汁		629 1.9	728 2.3
8月	☆ セルフドッグ☆ (切り込みコッペパン、焼きウインナー、キャベツ、ケチャップ)	☆ ひじきサラダ	☆ ポテトスープ			596 3.0	732 3.7
9火	醤油ラーメン	春巻き	☆ 糸寒天の 中華風サラダ			588 3.2	716 3.8
10水	ハヤシライス	ブレンオムレツ	カラフルサラダ			683 3.0	796 3.5
11木	麦ごはん	鶏の照り焼き	ほうれん草の おかか和え	豆腐の味噌汁		593 2.4	686 2.8
12金	☆ 麦ごはん ひじきの佃煮	☆ きびなごのごまフライ	☆ 日本の郷土料理☆長崎県 浦上そば	ろくべえ		617 2.1	705 2.3
15月	黒パン	鮭のハーブ焼き	海藻サラダ	ミネストローネ		586 2.3	723 2.8
16火	ソフト麺 カレーソース	カラフルビーンズ	コーンサラダ			673 2.7	819 3.2
17水	麦ごはん	豆腐ハンバーグ	肉じゃが	切干大根の味噌汁		652 3.1	756 3.7
18木	麦ごはん	かぼちゃの天ぷら	大豆とひじきの煮物	かき玉汁		604 1.6	703 1.9
19金	☆ 食育の日☆岐阜県産の 麦ごはん	☆ いわなの甘露煮	☆ 十六ささげのごま和え	豚汁	☆ キウイフルーツ	573 2.1	662 2.6
22月	☆ 食パン ブルーベリージャム	☆ えびフリッター	☆ アスパラと ペーコンのソテー	☆ ジュリエンスープ		627 2.2	771 2.8
23火	☆ ナン	☆ キーマカレー	☆ じゃがいものソテー	☆ フルーツゼリー ボンチ		550 2.6	671 3.0
24水	麦ごはん	いかの照り焼き	筑前煮	じゃがいもの味噌汁		582 2.6	673 3.0
25木	☆ 豚丼	☆ きゅうりの酢の物	☆ あおさのすまし汁	☆ すいか		589 2.7	680 3.2
26金	麦ごはん	☆ あじの南蛮漬け	☆ キャベツの 塩昆布和え	☆ なすの味噌汁		587 2.3	677 2.8
29月	☆ うずまきパン	☆ 野菜オムレツ	☆ 大根サラダ	☆ ポークビーンズ		658 2.6	808 3.2
30火	☆ ソフト麺 ミートソース	☆ 白花豆コロッケ	☆ コーンクリーム サラダ			746 2.9	887 3.3

◎表示してある栄養価は、小学校中学年（3、4年生）と中学生のものです。文部科学省の学校給食実施基準は、小学校中学年（3、4年生）エネルギー640kcal・食塩2.5g未満です。

保育園・幼稚園は、0.8倍した値を目安としてください。中学校は、エネルギー820kcal・食塩3g未満です。

◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎は業者の配送・回収となります。

◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の農産物の使用を予定しています。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでい
ますか？ よくかんで食べると、唾液
がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、
食べ物の味がよくわかり、薄味や少量
でも満足感が得られたりと、体にとっ
ていいことがたくさんあります。

かむ かむ



かむ かむ

よくかむと…

**虫歯や肥満
の予防**


**集中力・
記憶力アップ**

**あごや歯の
発育の助けに**

そして…6月1日は「牛乳の日」です。
 歯や骨の健康のために、カルシウム
 たっぷりの牛乳を飲みましょう！




食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・ **食べるのがとても早い** チェックがついた人は、よくかま
ない、またはよくかめない人かもし
れません。よくかんでいない人は、
- ・ **食べるのが遅すぎる** かむことを意識して食べるように
しましょう。よくかめない人は、歯
- ・ **食べ物を口からよくこぼす** 科医に相談してみましょう。
- ・ **かたいものが食べにくい**




簡単朝食メニュー ～ロールドッグ～

< 作り方 >

①食パンにケチャップをぬり、レタスをしく。
 ②ウインナーをゆでる。
 ③①の上にウインナーをおき、巻いて、ラップでくるむ。

チーズを加えたり、炒り卵を加えたりしてもおいしいです。



< 材料 > 2人分

食パン	2枚
レタス	2枚
ウインナー	2本
ケチャップ	適量