

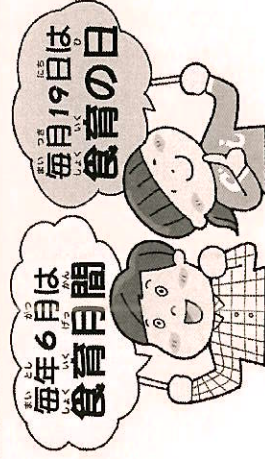


6月はいぜんびょう

嬉野学校給食センター

げつ	か	すい	もく	きん
2	3	4	5	6
「ほいこうろう」 牛乳 むぎごはん ワンタンスープ ごはん ワンタン	「うやとうふのひじきに」 牛乳 ごはんと「たかな」 のっぺじる ごはん のっぺ	「しんみらい」 牛乳 ごはん とうふのみそし ごはん とうふのみそし	「キャベツのサラダ」 牛乳 ポークカレー 麦ごはん ポークカレー 麦ごはん	「こぼろのマヨネーズやき」と「にくのばんこやき」 牛乳 ミネストローネ ミルクパン ミネストローネ ミルクパン
ごはんは左、おかずは奥においていただきます。お配膳表を見て、きちんと配膳できているか確認し、正しく配膳しましょう。	ごはんは左、おかずは奥においていただきます。お配膳表を見て、きちんと配膳できているか確認し、正しく配膳しましょう。	6月4日から10日までの「歯と口の健康習慣」にちなんで、今日は「かみかみ」のあてを「かみかみ」のあてにします。	昨日は「むし歯予防デー」です。よく噛むことも予防につながるので、一口30回以上しっかり噛みましょう。	ベーコンやハムは肉から作られているか知っていますか？豚肉が原料なんです。
9	10	11	12	13
「ぶたきむち」と「つくりふりかけ」 牛乳 むぎごはん はるさめスープ ごはん はるさめ	「あじのなんばんやけ」 牛乳 ごはん あじのなんばんやけ ごはん あじのなんばんやけ	「ちくわのおちやてんぶ」 牛乳 ごはん ちくわのおちやてんぶ ごはん ちくわのおちやてんぶ	「いしやものごまやき」 牛乳 ごはん いしやものごまやき ごはん いしやものごまやき	「ツナサラダ」 牛乳 ごはん ツナサラダ ごはん ツナサラダ
よくかむことで体に良いことがたくさんあります。一口ごとに30回かんで食べましょう。	「あじのなんばんやけ」 牛乳 ごはん あじのなんばんやけ ごはん あじのなんばんやけ	「あかのおレモンだれかけ」 牛乳 ごはん あかのおレモンだれかけ ごはん あかのおレモンだれかけ	「すぶた」 牛乳 ごはん すぶた ごはん すぶた	「レモンサラダ」 牛乳 ごはん レモンサラダ ごはん レモンサラダ
豚肉にはビタミンB1という栄養がたっぷり含まれており、その量は牛肉の約8倍です。ビタミンB1は別名疲労回復のビタミンとも呼ばれています。	豚肉にはビタミンB1という栄養がたっぷり含まれており、その量は牛肉の約8倍です。ビタミンB1は別名疲労回復のビタミンとも呼ばれています。	レタスはサラダで食べることが多いですが、みそ汁や味噌汁に入れても、シャキシャキしておいしく食べられます。	きくらげはクラゲという海ひひです。きのこの仲間です。見た目は耳の形をしています。	にんにくは昔から健康食品として食べられており、エジプトのピラミッドを作った人たちも食べていたそうです。
16	17	18	19	20
「いしやのうめ」 牛乳 ごはん いしやのうめ ごはん いしやのうめ	「にくやさいため」 牛乳 ごはん にくやさいため ごはん にくやさいため	「あかのおレモンだれかけ」 牛乳 ごはん あかのおレモンだれかけ ごはん あかのおレモンだれかけ	「すぶた」 牛乳 ごはん すぶた ごはん すぶた	「レモンサラダ」 牛乳 ごはん レモンサラダ ごはん レモンサラダ
豚肉にはビタミンB1という栄養がたっぷり含まれており、その量は牛肉の約8倍です。ビタミンB1は別名疲労回復のビタミンとも呼ばれています。	豚肉にはビタミンB1という栄養がたっぷり含まれており、その量は牛肉の約8倍です。ビタミンB1は別名疲労回復のビタミンとも呼ばれています。	レタスはサラダで食べることが多いですが、みそ汁や味噌汁に入れても、シャキシャキしておいしく食べられます。	きくらげはクラゲという海ひひです。きのこの仲間です。見た目は耳の形をしています。	にんにくは昔から健康食品として食べられており、エジプトのピラミッドを作った人たちも食べていたそうです。
23	24	25	26	27
「とりに」 牛乳 ごはん とりに ごはん とりに	「あかのおレモンだれかけ」 牛乳 ごはん あかのおレモンだれかけ ごはん あかのおレモンだれかけ	「ひひのく」 牛乳 ごはん ひひのく ごはん ひひのく	「コンサダ」 牛乳 ごはん コンサダ ごはん コンサダ	「ツナサラダ」 牛乳 ごはん ツナサラダ ごはん ツナサラダ
お肉はしっかりと火を通し、肉の中心が赤いままでも大丈夫です。肉の中心が赤いままでも大丈夫です。	豚肉にはビタミンB1という栄養がたっぷり含まれており、その量は牛肉の約8倍です。ビタミンB1は別名疲労回復のビタミンとも呼ばれています。	レタスはサラダで食べることが多いですが、みそ汁や味噌汁に入れても、シャキシャキしておいしく食べられます。	きくらげはクラゲという海ひひです。きのこの仲間です。見た目は耳の形をしています。	にんにくは昔から健康食品として食べられており、エジプトのピラミッドを作った人たちも食べていたそうです。
30	31	32	33	34
「きんぎょ」 牛乳 ごはん きんぎょ ごはん きんぎょ	「あかのおレモンだれかけ」 牛乳 ごはん あかのおレモンだれかけ ごはん あかのおレモンだれかけ	「ひひのく」 牛乳 ごはん ひひのく ごはん ひひのく	「コンサダ」 牛乳 ごはん コンサダ ごはん コンサダ	「ツナサラダ」 牛乳 ごはん ツナサラダ ごはん ツナサラダ
お肉はしっかりと火を通し、肉の中心が赤いままでも大丈夫です。肉の中心が赤いままでも大丈夫です。	豚肉にはビタミンB1という栄養がたっぷり含まれており、その量は牛肉の約8倍です。ビタミンB1は別名疲労回復のビタミンとも呼ばれています。	レタスはサラダで食べることが多いですが、みそ汁や味噌汁に入れても、シャキシャキしておいしく食べられます。	きくらげはクラゲという海ひひです。きのこの仲間です。見た目は耳の形をしています。	にんにくは昔から健康食品として食べられており、エジプトのピラミッドを作った人たちも食べていたそうです。

6月は食育月間です
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



かきこたえアップ大作戦！

