

# 6月献立表

《給食目標》

よくかんで食べよう

朝来市学校給食センター

☎ 672-2801

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
3日	4日	5日	6日	7日
フルーツパン 牛乳 鶏肉のレモン焼き スパゲティサラダ 新玉ねぎのポトフ ミニトマト	ごはん 牛乳 鱈のチーズパン粉焼き アスパラのごま和え 豆腐のみそ汁	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 そら豆と新じゃがのじゃこ炒め メロン	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし 筑前煮	<b>【かみかみデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 たこのから揚げ ささみと茎わかめのサラダ 呉汁
10日	11日	12日	13日	14日
米粉丸パン 牛乳 根菜の鶏つくね ほうれん草のサラダ 豆入りクラムチャウダー	コウノトリ米ごはん 牛乳 鰯のアングレース ごま酢和え ゆばのすまし汁	スタミナごはん 牛乳 焼き餃子 アーモンド和え 新じゃがのみそ汁	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き ふきのきんぴら もち麦めんの汁 河内晩柑	ごはん 牛乳 酢豚 フルーツ白玉 チンゲン菜と豆腐のスープ
17日	18日	19日	20日	21日
コッペパン 牛乳 白身魚の山椒焼き えびとひじきのマリネ ポークビーンズ	ごはん 牛乳 豚肉のみそ黒糖焼き 梅おかか和え のっぺい汁	<b>【ちゃおりんデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 ちくわの新茶揚げ 新玉ねぎの酢の物 夏野菜のそぼろ煮	<b>【大蔵小 希望献立】</b> キムチごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ 中華スープ 冷凍パン	<b>【はぼたん給食】</b> ごはん 牛乳 夏のカラフル玉子焼き トマトときゅうりのサラダ 小松菜のみそ汁
24日	25日	26日	27日	28日
コッペパン 牛乳 なすのミートグラタン 海と畑のサラダ ココロ野菜スープ	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 夏大根のさっぱり和え もずくのすまし汁 アメリカンチェリー	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め いんげんのごま和え 麩となめこのみそ汁 味付けのり	ごはん 牛乳 いかの南蛮漬け ピーマン春雨 冬瓜のスープ	<b>【朝来中 希望献立】</b> ごはん 牛乳 みそチキンカツ とうもろこし入りポテトサラダ きくらげのかき玉汁 ももゼリー

## よくかんで食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間には、かみごたえのある“そら豆”や“たこ”、カルシウムがたっぷり入っている“牛乳”や“切干大根”など、歯と口の健康を手助けしてくれる食べものがたくさん登場します。歯と口には 食べものを食べたり、話をしたりと、生きる上で大切な役割があって、心や体の健康につながっています。

1口30回を目標に、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

そして、バランスのよい食事もお心がけしましょう。



※ 学校給食費の口座振替は毎月25日です。前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。なお、学校給食費はお米・野菜など給食の材料代として使用しています。物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。

