

	月	火	水	木	金
献立	1 ごはん 牛乳 ワンタンスープ プルコギ	2 まるわりパン 牛乳 ミネストローネ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ (マヨネーズ)	3 ごはん 牛乳 とうふのみそしる とりのからあげ (小2こ/中3こ) こまつなのなめだけあえ	4 ごはん 牛乳 ごもくあんかけやきそば にくだんこのスープ ミニフィッシュ	5 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ますのさいきょうやき こうやとうふの てりに
約エネルギー	570kcal 750kcal	620kcal 810kcal	640kcal 840kcal	720kcal 940kcal	630kcal 820kcal
あか	ふた肉 牛乳	ふた肉 とり肉 ソーセージ 牛乳	とり肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	ふた肉 肉だんご ミニフィッシュ 牛乳	とり肉 ます 油あげ 高野とうふ みそ 牛乳
き	ごはん さとう ごま ごま油	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ごはん さとう 油	中華めん 油	ごはん こんにやく さとう 油
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ いら えのき まいたけ	人参 玉ねぎ キャベツ トマト	長ねぎ 小松菜 もやし なめだけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 テンゲン菜 もやし きくらげ しめじ	人参 長ねぎ 大根 いんげん しいたけ
献立	8 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる にくどうふ	9 コッパン 牛乳 コーンスープ しろはなまめコロッケ (ソース) ごぼうのごまサラダ	10 ごはん 牛乳 いもだんごしる さばのみそに きゅうりとハムの さっぱりあえ	11 ごはん 牛乳 にくうどん やさいかきあげ (小1こ/中2こ) いちご	12 ごはん 牛乳 くろまいごはん チキンカレー ヨーグルト
約エネルギー	530kcal 690kcal	720kcal 940kcal	600kcal 780kcal	810kcal 1060kcal	770kcal 1010kcal
あか	ふた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	とり肉 白花生 牛乳	とり肉 ハム さば 牛乳	ふた肉 かまぼこ 油あげ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳
き	ごはん じゃがいも さとう 油	パン バター 油 ごまドレッシング ルー クルトン	ごはん いもだんご さとう	うどん さとう 油	ごはん 黒米 じゃがいも バター 油 ルー
みどり	人参 長ねぎ 白菜 えのき	人参 ごぼう 玉ねぎ きゅうり コーン	人参 大根 長ねぎ きゅうり もやし しいたけ	人参 玉ねぎ ごぼう 春巻き しいたけ いちご	人参 玉ねぎ トマト りんご
献立	15 ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる チキンみそカツ ほうれんそうの ごまあえ	16 コッパン 牛乳 ホワイトシチュー トマトオムレツ シーザーサラダ	17 ごはん 牛乳 ビビンパどん わかめスープ	18 ごはん 牛乳 わふうきのこスパゲッティ やさいコンソメスープ	19 ごはん 牛乳 ほっけのすりみじる ぶたのしょうがいため
約エネルギー	620kcal 810kcal	610kcal 800kcal	600kcal 780kcal	440kcal 580kcal	570kcal 750kcal
あか	とり肉 油あげ わかめ みそ 牛乳	とり肉 たまご チーズ 牛乳	ふた肉 とうふ 大豆 わかめ 牛乳	ベーコン ソーセージ 牛乳	ふた肉 ほっけ とうふ 牛乳
き	ごはん ごま さとう 油	パン じゃがいも クルトン ドレッシング	ごはん ごま さとう ごま ごま油	スパゲッティ 油	ごはん こんにやく さとう 油
みどり	玉ねぎ ほうれん草 もやし	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン ブロッコリー	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 山菜	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ しめじ しいたけ えのき エリンギ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しめじ
献立	22 ごはん 牛乳 にしよくどん (にくそぼろ・たまごそぼろ) ほうれんそうと ベーコンのスープ	23 しょくパン 牛乳 はるさめスープ チリコンカン スライスチーズ	24 ごはん 牛乳 メンマスープ すぶた	25 ごはん 牛乳 しおやさいラーメン あげぎょうざ (小2こ/中3こ)	26 ごはん 牛乳 こんさいじる とりつくね(小2こ/中3こ) やさいとちくわの ごまいため
約エネルギー	780kcal 1020kcal	570kcal 750kcal	780kcal 1020kcal	730kcal 950kcal	610kcal 800kcal
あか	とり肉 ぶた肉 たまご ベーコン 大豆 牛乳	ふた肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳	ふた肉 かまぼこ 牛乳	とり肉 ちくわ 油あげ 牛乳
き	ごはん さとう 油	食パン 春雨 じゃがいも さとう 油	ごはん こんにやく さとう 油	ちゅうかめん 油	ごはん さとう ごま ごま油
みどり	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 トマト	人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ピーマン えのき しいたけ メンマ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし
献立	29 ごはん 牛乳 えのきのみそしる さけのしおやき ごもくにまめ	30 コッパン 牛乳 やさいガーリックスープ ケチャップハンバーグ ブロッコリーとチキンのサラダ いちごジャム	<p>こんげつ ぶくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材</p>  <p>いちご      こんぶ      くろまい</p>		 <p>食後の 歯みがき 習慣</p>
約エネルギー	530kcal 690kcal	580kcal 760kcal			
あか	さけ とうふ 大豆 こんぶ みそ 牛乳	とり肉 ぶた肉 ソーセージ 牛乳	<p>こんげつ 今月の 平均栄養価</p>		
き	ごはん こんにやく さとう 油	パン じゃがいも さとう 油 ジャム	エネルギー	640kcal	830kcal
みどり	人参 長ねぎ いんげん しいたけ えのき	人参 玉ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー いちご	たんぱく質	26.1g	33.9g
			脂質	22.0g	28.6g

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

# 6月 給食だより



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

### 未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

6月は食育月間



#### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

#### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------