

6月 献立表

日 曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1 土	豚汁、胡瓜のたたき、果実	牛乳・果実	牛乳・クラッカー	ご飯
2 日				
3 月	ハヤシライス、チンゲン菜の和え物、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
4 火	魚の照り焼き、酢の物、呉汁、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
5 水	かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ、みそ汁、トマト	お豆腐のココアマフィン、牛乳	牛乳・お子様せんべい	ご飯
6 木	唐揚げ、スパゲティーサラダ、中華風コンスープ、トマト	フルーツポンチ	お茶・チーズ	ご飯
7 金	魚のチーズ風味フライ、酢みそ和え、清し汁、果実	おにぎり、かえりの炒め煮	牛乳・コーンフレーク	ご飯
8 土	ズッキーニナポリタン、キャベツサラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	スパゲティー
9 日				
10 月	ひじき炒め、ゆかり和え、清汁、果実	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
11 火	魚のムニエル、ほうれんそうのごま和え、清し汁、トマト	手作りメロンパン、牛乳	豆乳、人参スティック	ご飯
12 水	魚の人参みそ焼き、切り干しとささみのサラダ、清し汁、トマト	ポンデケージョ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
13 木	五目炒め豆腐、オカ力和え、みそ汁、トマト	卵サンド、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
14 金	魚のアングリーズ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯
15 土	中華丼、胡瓜とちりめんの酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	ご飯
16 日				
17 月	焼肉、春雨の酢の物、オニオンスープ、果実	あじさいゼリー	牛乳・クッキー	ご飯
18 火	飛竜頭、おくらの胡麻和え、厚揚げとしめじの味噌汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・かえり	ご飯
19 水	カレーピラフ、かえるローフ、ゆで野菜、トマト、チンゲン菜のスープ、果実	シュークリーム、牛乳	牛乳・果実	ご飯
20 木	筑前煮、小松菜としらすの和え物、みそ汁、トマト	ホットケーキ、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
21 金	魚のかば焼き、酢の物、たまトマスープ、果実	フライドポテト、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
22 土	五目うどん、甘酢野菜、果実	牛乳・パン	牛乳・胡瓜スティック	うどん
23 日				
24 月	キーマカレー、ドレッシングサラダ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
25 火	魚のタルタルソースかけ、海藻サラダ、きのこ汁	みたらし団子、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
26 水	鶏のみそ焼き、カラフルサラダ、しらすのスープ、果実	ごまスキムクッキー、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
27 木	ひじき炒め、和え物、かき玉汁、果実	チョコチップケーキ、牛乳	牛乳・ふかし芋	ご飯
28 金	手作りチキンナゲット、キャベツのこんぶ和え、みそ汁、トマト	じゃこトースト、牛乳	豆乳 パン	ご飯
29 土	スパゲティーミートソース、さっぱりサラダ、果実	お菓子・牛乳	牛乳・チーズ	スパゲティ
30 日				



6月 給食だより



6月4日は虫歯予防デーです

なぜ虫歯ができるの～??

虫歯菌が糖類（主に砂糖）をエサにして、酸を生み出して歯を溶かしてしまうから虫歯になります。
 それには歯磨きはもちろん、食べる時間や回数・食事の内容も大きく関係しています。

～予防習慣～

1. よく噛んで食べる
よく噛むことでアゴが発達し、永久歯がキシイに並びます。
2. だらだら食いはやめましょう
同じ量の食べ物でも、だらだら食べ続ける方が虫歯になります。
3. 甘いものを摂り過ぎない
『おやつ=甘いお菓子』という考えを変えて、おにぎり、お芋、果物などを取り入れて、量を決めて食べましょう。

食中毒について

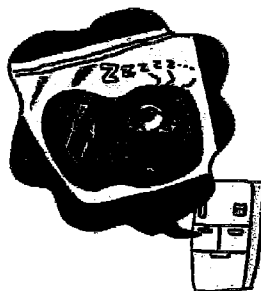
食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけて最も多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度な為に食べ物が傷みやすくなる事と、暑さの為に抵抗力が落ちてしまう事が原因として考えられます。

予防するために・・・

つけない



増やさない



やっつける

