

◎今月の給食目標：食前の手洗いと食後の口すすぎを正しく身につけよう

# 6月の給食献立表

★17日のお誕生日会は  
チーズハンバーグ、サラダ、  
コンスープです。  
おやつは フルーツサンドです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	31日・14日・28	1日・15日・29日	2日・26日・30日	3日・17日*・7/1	4日・18日・7/2	5日・19日・7/3
給食	鯉のごまだれ焼き 和え物 みそ汁	高野豆腐の ふわふわ煮 ツナサラダ	ひじき豆 すまし汁	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ みそ汁	豚肉とトマトの 梅肉炒め すまし汁	いんげんの そぼろ丼 スープ
	鯉(短冊) 酒、みりん 醤油 ごま 小松菜 えのき 砂糖、醤油 キャベツ 油揚げ もやし にら 出汁鯉、味噌	高野豆腐 干し椎茸 人参 たまご 三つ葉 出汁鯉、みりん 醤油、酒、砂糖 ツナ缶 きゅうり もやし ポン酢 油	ひじき 鶏ミンチ 大豆、人参 油揚げ 醤油 砂糖 油 なめこ 三つ葉 豆腐 出汁鯉 醤油	鶏レバー、生姜 砂糖、醤油(濃) みりん、酒 かぼちゃ ハム きゅうり レーズン マヨネーズ、酢 玉ねぎ わかめ 油揚げ 味噌、出汁鯉	豚肉 小松菜 ミニトマト 梅干し 醤油 ごま 大根 人参 青ネギ 出汁鯉 醤油	いんげん 豚ミンチ 酒 ピーナッツバター 味噌 みりん 塩 油 卵 わかめ ニラ 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 りんご せんべい	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	牛乳 ハーベスト (30日は「水無月」)	牛乳 あじさいヨーグルト	牛乳 はんぺんおやき	お菓子

★6月4日は「虫歯予防の日」  
食後はきれいに歯をみがきましょう！

●17日(木)がお誕生日会になります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	7日・21日	8日・22日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日
給食	鶏肉のさっぱり煮 すまし汁	ちくわの天ぷら おかかあえ みそ汁	鯖のカレー風味 ごま和え かき玉汁	ミックスオムレツ サラダ スープ	ブルコギ みそ汁	ミートスパゲティ スープ
	鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく うずら卵 生姜、三温糖 みりん、醤油 醤油(濃)、酢、油 はんぺん ほうれん草 出汁鯉 醤油	ちくわ てんぷら粉 油 ピーマン もやし ハム ポン酢 花かつお 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 出汁鯉、味噌	鯖 生姜汁 醤油(濃) 酒、油 カレー粉、片栗粉 ブロッコリー ツナ缶、ごま 砂糖、醤油 卵 白菜、三つ葉 出汁鯉 醤油、片栗粉	ベーコン、卵 じゃがいも、コーン缶 人参 パセリ(乾)、(塩) 油、ケチャップ りんご キャベツ マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ピーマン 醤油、コンソメ	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし たけのこ、油 焼肉のタレ(甘口) 豆腐 麩 青ネギ 出汁鯉 味噌	スパゲティ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ、油 粉チーズ わかめ 青ネギ コンソメ 醤油、ごま油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 お好み焼き	牛乳 バナナ かりんとう	牛乳 梅ヶ枝もち	牛乳 トマトゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	お菓子

## きゅうしょくしつより

### 《 子どもの食べる量にも気をつけてあげて! 》

子どもの食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるように気を付けてあげましょう。子どもの食の細さが気になる場合は、おなかが空くことを実感させることが大切です。

食事とおやつ間の時間をしっかりあけて、体を動かして遊ぶようにしましょう。無理に食べさせるのではなく、“食べたい”という気持ちになることが大切です。食べる量が多い場合は、おかわりは2回と決めたり、食材を大きく切り、噛む回数を増やし満腹感を得ることで量を抑えることができます。

また、おやつはスナック菓子よりも、おにぎりやふかし芋などの炭水化物や果物がおすすです。

#### 今が旬のカツオ

今月の給食には今が旬の「かつお」を使用しています。今の時期は脂肪も比較的少なくさっぱりしていて食べやすいです。良質のタンパク質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので、疲労回復や鉄血などに効果的です。

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

(2021.6)

