

◎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

★21日のお誕生日会はハンバーグ、スパゲティサラダ、コーンスープです。
おやつは トマトのレアチーズケーキです

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日*	8日・22日
給食	鯖の竜田揚げ ごま和え みそ汁	高野豆腐の ふわふわ煮 お浸し	豚肉とトマトの 梅肉炒め すまし汁	鶏とごぼうの さっぱり煮 みそ汁	ブルコギ かき玉汁	ミートスパゲティ スープ
	鯖(さば) 醤油(濃口) 酒、生姜汁 片栗粉 小麦粉、油 ブロッコリー ツナ缶 ごま、砂糖、醤油 玉ねぎ わかめ 油揚げ 煮干し、味噌	高野豆腐 干し椎茸 人参 たまご 三つ葉 出汁鰹、みりん 醤油、酒、砂糖 白菜 人参 ちくわ 砂糖 醤油	豚肉 小松菜 ミニトマト 梅干し 醤油 ごま油 油 白玉麩 わかめ えのき 出汁鰹 醤油	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 酢、油 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし たけのこ 焼き肉のたれ(甘口) たまご 白菜 三つ葉 出汁鰹 醤油、片栗粉	スパゲティ 合挽きミンチ 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 キャベツ タマネギ、人参 ベーコン コンソメ、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 あじさいヨーグルト	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 バナナ 動物ビスケット	牛乳 はんぺんおやつ	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	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！

●21日(金)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	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日
給食	じゃがいもとインゲンの 炒め物 すまし汁	ちくわの天ぷら おかかあえ みそ汁	ひじき豆 みそ汁	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁	鰹のごまだれ焼き 和え物 みそ汁	鮭チャーハン 中華スープ
	豚肉 じゃがいも インゲン マヨネーズ 醤油 ほうれん草 かまぼこ 出汁鰹 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 煮干し、味噌	ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆(水煮) 油揚げ 砂糖 醤油、油 キャベツ 油揚げ もやし ニラ 煮干し、味噌	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 はんぺん 三つ葉 出汁鰹 醤油	鰹(短冊) 酒、みりん 醤油 炒りごま 小松菜 えのき 砂糖、醤油 麩 わかめ 青ネギ 煮干し 味噌	鮭フレーク たまご 人参 玉ねぎ 青ネギ 油 塩 わかめ もやし ニラ 中華スープの素 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 お好み焼き	牛乳 トマトゼリー	牛乳 グレープフルーツ おかき	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 梅ヶ枝もち風 (28日は「水無月」です)	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。

食事とおやつの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。

(2019.6)

