

◎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

★11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 いちごクレープ
です

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	1日・15日	2日・16日	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日
給食	ちくわの天ぷら ごま和え すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 みそ汁	ひじき豆 すまし汁	ハヤシライス サワー漬け	鯖のカレー風味焼き おかか和え かき玉汁	ミートスパゲティ スープ
	ちくわ 天ぷら粉 油 ブロッコリー ツナ缶 ごま 砂糖、醤油 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 出汁鰹 味噌	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 油揚げ 出汁鰹、味噌	ひじき 鶏ミンチ 人参 大豆（水煮） 油揚げ 砂糖 醤油、油 なめこ 豆腐 出汁鰹 醤油	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ハヤシライスルウ 油 大根 きゅうり 人参 小松菜、ハム 砂糖、酢 塩、油	鯖 生姜（汁） 醤油（濃） 酒、片栗粉 カレー粉、油 ピーマン ハム、もやし ポン酢、花かつお たまご 白菜 出汁鰹 醤油、片栗粉	スパゲティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 油 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 果実 せんべい	牛乳 はんぺんおやき	牛乳 ホットドッグ	牛乳 梅ヶ枝もち風	牛乳 りんごゼリー	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！

●11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	8日・22日	9日・23日	10日	11日※・25日	12日・26日	13日・27日
給食	鰹のごまだれ焼き 和え物 みそ汁	豚肉とトマトの 梅肉炒め すまし汁	ブルコギ みそ汁	鶏レバーの生姜煮 かぼちゃサラダ すまし汁	高野豆腐の ふわふわ煮 ツナサラダ	インゲンのそぼろ丼 スープ
	鰹（短冊） 酒、みりん 醤油 炒りごま 小松菜 えのき 砂糖、醤油 キャベツ 油揚げ もやし ニラ 出汁鰹、味噌	豚肉 小松菜 ミニトマト 梅干し 醤油 ごま油 油 大根 人参 青ネギ 出汁鰹 醤油	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 竹の子 焼き肉のタレ（甘口） 油 麩 青ネギ わかめ 出汁鰹、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 ほうれん草 出汁鰹 醤油	高野豆腐 干し椎茸 人参 たまご 出汁鰹 みりん 醤油、酒、砂糖 ツナ缶 きゅうり もやし ポン酢 油	インゲン 豚ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 油 たまご 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 果実 するめ	牛乳 あじさいヨーグルト	牛乳 豆腐きな粉ドーナツ	牛乳 もちもちパン	牛乳 お好み焼き	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。

(2026.6)

