

6月給食だより

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。

2023年6月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
1	木	ごはん しそかつおふりかけ いわしのしょうが煮 豚汁 プチシュークリーム	いわしのしょうが煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん プチシュー	だいこん にんじん ごはん ねぎ	714
2	金	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ブロッコリーの土佐あえ	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ かつお節 牛乳	ごはん 油 砂糖	にんじん さやいんげん ポロコリー レモン果汁 こんにゃく	639
5	月	ごはん ホキフライ ミニトマト にら玉スープ	ホキフライ ベーコン 豆腐 たまご 牛乳	ごはん 油	ミニトマト たまねぎ にんじん にら	660
6	火	親子丼 すまし汁	鶏肉 たまご わかめ かまぼこ 牛乳	ごはん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ えのき	681
7	水	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 すだち酢あえ ハニーピーナッツ	豚肉 さつま揚げ ちりめん 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま ハニーピーナッツ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな すだち酢 つきこんにゃく	711
8	木	ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入り揚げぎょうざ	豚肉 豆腐 えび 揚げぎょうざ 牛乳	ごはん 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ニ ヨ グリーンピース	746

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
9	金	クロワッサン カレーうどん ハムサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳	クロワッサン うどん 油	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	661
12	月	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ	ミックス豆 豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	703
13	火	ごはん うずら卵の野菜炒め 肉団子の照り煮	豚肉 うずら卵 みそ 肉団子の照り煮 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ さやいんげん	740
14	水	ごはん れんこんの五目炒め 鮭チーズフライ	豚肉 大豆 ちくわ 鮭チーズカツ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	712
15	木	ごはん 八宝菜 ショールンポー	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	㊦ にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜	747
16	金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごまあえ	牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	㊦ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし こんにゃく	668
19	月	キムチ丼 わかめのスープ 白桃のジュレ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	キムチ もやし はくさい なら たまねぎ にんじん ㊦	626
20	火	ごはん コロッケ ポイルキャベツ 豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ごはん コロッケ 油	キャベツ にんじん だいこん ねぎ ㊦	739
21	水	ごはん 瀬戸風味 卵とじ煮 れんこんと枝豆のあえもの	鶏肉 ちくわ たまご 牛乳	ごはん 砂糖 ドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ とうもろこし	693
22	木	ごはん 肉じゃが さんまの甘露煮	豚肉 ちくわ さんまの甘露煮 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん つきこんにゃく	733
23	金	セルフハンバーグサンド はるさめスープ	ハンバーグ チーズ ベーコン わかめ 牛乳	食パン マヨネーズ はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ	775
26	月	ごはん ひじきの炒め煮 えびカツ	ひじき 鶏肉 厚揚げ 大豆 えびカツ 牛乳	ごはん 油 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	755
27	火	カレーライス 福神漬 ヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ごはん じゃがいも 油	㊦ にんじん たまねぎ グリンピース 福神漬 黄桃 みかん パイン	751
28	水	ごはん マカロニのクリーム煮 スペイン風オムレツ	鶏肉 ベーコン えび オムレツ 牛乳	ごはん マカロニ 油	たまねぎ にんじん グリンピース	831
29	木	ごはん のり佃煮 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	のり佃煮 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ わかめ たまご ちりめん 牛乳	ごはん 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ きゅうり キャベツ	684
30	金	クロワッサン きのこスパゲティ ポイル野菜	ベーコン 牛乳	クロワッサン スパゲティ バター ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし ブロッコリー	618

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 緑の仲間の ㊦ → にんにく ㊦ → しょうが のことです。
- * 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

