

◆◇令和2年度◇◆ 綾川町学校給食共同調理場



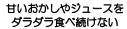
6月4日~10日は歯と口の健康週間です



よく噛んで食べると、体に良い働きがたくさんあります。普段からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。また、噛むためにはむし歯のない健康な歯が必要です。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

★むし歯を防ぐ食生活★







よくかんで食べる



食事の後はしっかり 歯みがきをする



- ① 消化を助ける
- 2) 脳の働きをよくする
- 3 むし歯を防ぐ
- 4)肥満を防ぐ

~今月の注目メニュー~

☆お祝い献立(4日)…4月の給食で出せなかった赤飯が登場します。遅くなりましたが、入学・進級おめでとうございます!

☆香川県の郷土料理(5日)…しょうゆ豆が登場します!

☆かみかみデー(8日)…かみごたえのある食材をたくさん使った「かみかみ天ぷら」が登場します。 よくかんで食べましょう!

☆ハッピーバースデー給食(19日)…6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます! 今月のデザートはシュークリームです。

献立は、材料の都合により変更することがあります。

B	曜日	主食	牛乳	おかず
1	月	コッペパン	0	鶏肉のレモン煮 アスパラとトマトのサラダ 春雨ス ープ
2	火	麦入りごはん	0	鮭のみそマヨネーズ焼き 粉ふきいも けんちん汁
3	水	全粒粉パン	0	コールスローサラダ 瀬戸のチャウダー2 バナナ
4	木	赤飯	0	さわらの照り焼き いそか和え とうふとえのきのすまし汁 お祝いクレープ
5	金	麦入りごはん	0	とり肉と野菜のうま煮 レタスときゅうりの酢の物 しょうゆ豆
8	月	わかめうどん	0	かみかみ天ぷら1 きゅうりの土佐漬け
9	火	麦入りごはん	0	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 中華風コーンスープ
10	水	コッペパン	0	ポークビーンズ ツナサラダ キウィ
11	木	麦入りごはん	0	いかのさらさあげ1 おかか和え 高野どうふのたま ごとじ1
12	金	ごはん	0	麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え
15	月	コッペパン	0	揚げ魚のマリネ1 海藻サラダ ジュリアンス一プ り んごジャム
16	火	梅ちりごはん	0	厚揚げとひじきの煮物 もやしとわかめの和え物
17	水	バターロール	0	なす入りミートスパゲッティ ビーンズサラダ1
18	木	麦入りごはん	0	肉じゃが ツナとキャベツの和風サラダ あさりのつくだ煮
19	金	チキンカレー	0	こまつなのごまドレッシング和え シュークリーム
22	月	コッペパン	0	ピーマンの肉詰め焼き 1 野菜のごまドレッシング和 え 1 肉団子のスープ 1
23	火	麦入りごはん	0	ししゃものてんぷら 茎わかめの炒め煮(小) じゃが いものみそ汁 冷凍みかん
24	水	コッペパン	0	じゃがいものそぼろ煮 ひじきとごぼうのサラダ1
25	木	深川どんぶり	0	小えびのからあげ ゆかり和え
26	金	麦入りごはん	0	魚の薬味ソースかけ 野菜のたくあんあえ なすとそうめんのみそ汁1
29	月	米粉パン	0	鶏肉と豆のカレー煮 きのこと卵のソテー
30	火	麦入りごはん	0	五目玉子焼き 野菜の甘酢あえ 豚汁1