

6月 学校給食献立表


綾川町立陶小学校

日	献立名	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
1月	ごはん	○	じゃがいものそぼろにきりほしだいこんのすのこの	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん
2火	ミルクパン	○	はっぼうさい セルフだいがくいも アーモンドいりこ	ぶたにく いか あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう かえり	にんじん チンゲンサイ
3水	チキンカレーライス	○	かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう かいそう しらすぼし ヨーグルト	にんじん
4木	バターロール	○	ごもくうどん おかかあえ こいわしのからあげ	とりにく あぶらあげ かつおぶし こいわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな
5金	せきはん	○	さわらのしおやき いそかあえ すましじる かしわもち	あずき さわら	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん ねぎ
8月	ごはん	○	ぶたにくとごぼうのうまに ごまずあえ ミントマト	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ミントマト
9火	スイートロール	○	スパゲティボンゴレ かみかみサラダ スパイシービーンズ	あさり だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ トマトピューレ
10水	ピビンバ	○	もずくスープ こざかなアーモンド	ぎゅうにゅう みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ こまつな にんじん
11木	コッペパン	○	じゃがいものカレーに グリーンサラダ キャンディーチーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス
12金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ピーマンのじゃこいため とんじる	ちくわ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ピーマン にんじん ねぎ
15月	ぶたどん	○	こんぶあえ ブルーン	ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ
16火	こめこパン	○	いかのアーモンドがらめ ひじきのマリネ ABCマカロニスープ	いか	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん
17水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき アスパラサラダ とうふとコーンのスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ
18木	コッペパン	○	ポークビーンズ コーンサラダ さくらんぼ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん
19金	ごはん	○	こあじのさんばい きゅうりのとさあえ こうやどうふのふくめに	あじ かつおぶし こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん
22月	わかめごはん	○	さばのしおやき アスパラの ごまドレッシング あえ ふしめんじる	さば みそ	わかめ ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ねぎ


日	献立名	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
23火	ぜんりゅうふんパン	○	ぎゅうにくとだいずのトマトに アーモンドサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト
24水	とりそぼろどん	○	こまつなとひじきのナムル かきたまじる こなつ	とりにく たまご	のり ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ こまつな にんじん
25木	ココアあげパン	○	やさいスープ ツナサラダ	ソーセージ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ
26金	むぎごはん	○	なすいりマーボーどうふ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな
29月	ごはん	○	とりにくのてりやき ゆかりあえ ひじきのいりに	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ
30火	こくとうパン	○	ラトウイユ コールスローサラダ	ソーセージ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト

都合によって、献立や材料が変更になる場合があります。


6月の給食目標は「**歯**によい**食**べ方を考えよう」です。
 6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間「**歯と口の健康週間**」となっています。いつまでも健康な歯でいられるようにするためには、普段からよく噛んで食事をすることが大切です。




よくかむことの効果




よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



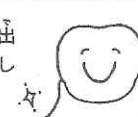
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



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。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



小松菜とひじきのナムル

材料 (4人分)

小松菜	1/2束
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
ひじき	5g
ごま	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
砂糖	少々
こしょう	少々

作り方

- 小松菜をゆでて冷水にとり、4cm幅に切っておく。
- にんじんは短冊に切り、ひじきは水で戻しておく。にんじん、ひじき、もやしをそれぞれゆで、冷やしておく。
- ごまは炒る。調味料は混ぜてドレッシングを作る。
- 冷やした野菜に炒ったごま、ドレッシングを加えて混ぜて完成。

こんげつ 今月の
あやがわちょうさん 綾川町の食材
アスパラガス

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ 歯と口の健康週間 (4日～10日) …かみごたえのあるメニューを取り入れています。
- ☆ 食育の日 (19日) …香川県の郷土料理である小あじの三杯が登場します。
- ☆ 教科との関連 (15日) …北海道の郷土料理である豚丼、生産が盛んな昆布を使用した献立です。(小5社会)