



6月こんだてんひょう



教室用

 今月の給食目標 歯をじょうぶにする食べ物をとろう！ 			1日(木)  ハンバーグ にんじんシリシリ レタススープ スライスチーズ		2日(金)  麻婆豆腐 パンサンスー カミカミ昆布				
5日(月)  なすの甘みそ炒め ひじき豆 にらたまスープ		6日(火)  ユーリンチー 切干大根のゆず和え 五目スープ		7日(水)  いわしの梅煮 筑前煮 とうにゅうじる 豆乳汁		8日(木)  焼きうどん ごぼうサラダ バナナチップ		9日(金)  チンジャオロース 春雨のさっぱりあえ 中華スープ	
歯と口の健康週間									
12日(月)  豚肉のごまみそ焼き おかか和え 節そうめんの吸い物		13日(火)  カレーうどん ごんざ こざかな 小魚		14日(水)  とびうおのフライ きんぴらごぼう みそ汁		15日(木)  フェイジョアード ニョッキのクリームスープ しろなときゅうりのサラダ		16日(金)  あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 利休汁	
19日(月)  さばの照り焼き 奈良和え 飛鳥汁		20日(火)  メンチカツ 厚揚げとやさいのみそ煮 お吸い物		21日(水)  カレーライス ひじきのサラダ ヨーグルト		22日(木)  チリビーンズドッグ ポトフ		23日(金)  肉づめいなり ゴーヤチャンプルー ソーキ汁 (沖縄慰霊の日)	
26日(月)  回鍋肉 大根サラダ 鶏団子スープ		27日(火)  つくね ツナひじき炒め 豚汁		28日(水)  鶏すき カットとうもろこし 手作りふりかけ		29日(木)  野菜コロッケ いろどりサラダ トマトと卵のスープ いちごジャム		30日(金)  ハヤシライス ビーンズサラダ ブルーベリーゼリー	



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。
丈夫で健康な歯と口を保つために、毎日の食事で、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
5日から9日には、よくかんで食べる献立が登場します。
歯と口の健康のためにも、しっかりよく噛んでいただきます。



よくかんで食べる食べもの

