



月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	1 ごはん 五目うどん アジの梅みそ焼き	2 コッペパン コンソメスープ かぼちゃひき肉フライ	3 ごはん ポークハヤシ マカロニサラダ	4 ごはん 筑前煮 磯あえ レモンゼリー
心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 エネルギーのもとになる(黄) (心) 体の調子を整える(緑)	牛乳 アジ かまぼこ あぶらあげ とりにく わかめ ごはん こめ さとう うどん しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ うめ	牛乳 ベーコン ぶたにく コッペパン でんぷん パン粉 こむぎこ さとう あぶら じゃがいも かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ	牛乳 ぶたにく ツナ ごはん あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん エリンギ りんごピューレー きゅうり コーン マッシュルーム トマト	牛乳 とりにく のり ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら グラニューとう しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たけのこ はるさめ きゅうり キャベツ ナタデココ レモンがじゅう
7 ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ	8 ごはん すいとん入りつつるスープ 牛肉と大豆の煮物	9 黒糖パン 新じゃがのシチュー 彩りサラダ	10 ごはん ベーコンとわかめのスープ 鶏肉のアーモンドがらめ	11 ごはん なす入り麻婆豆腐 もやしのごま酢あえ
牛乳 いか ぶたにく うすらたまご とりにく ごはん あぶら こむぎこ でんぷん キャベツ たまねぎ たら しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし きくらげ ちんげんさい	牛乳 きゅうり こんにゃく ちくわ だいす ごはん こむぎこ あぶら にんじん たまねぎ エノキ こまつな ごぼう こんにゃく はるさめ	牛乳 とりにく コーンスパム ことうパン あぶら じゃがいも パター なまクリーム こむぎこ オリーブあぶら さとう たまねぎ しめじ にんじん パプリカ きゅうり キャベツ コーン	牛乳 ベーコン とりにく わかめ ごはん でんぷん あぶら さとう アーモンド たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ	牛乳 きゅうり こんにゃく ぶたにく とうふ ごはん あぶら でんぷん こま さとう しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん なす ねぎ きゅうり もやし
14 ごはん 豆乳みそ汁 鮭の照り焼き	15 ごはん ビーフカレー フルーツ白玉	16 ミルクパン 冠地鶏のトマト煮込み グリーン野菜あえ	17 ごはん たまごスープ ビビンバ丼	18 ごはん 金時入りみそ炒め 県産ちりめんサラダ
牛乳 さけ とうふ あぶらあげ とうりゅう ごはん さとう でんぷん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	牛乳 きゅうり こんにゃく ごはん もちこめ じゃがいも あぶら にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレー えだまめ みかん おうとう パイン ナタデココ	牛乳 とりにく ひよこめ ミルクパン あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら たまねぎ にんじん クリンピース フロccoliー きゅうり キャベツ トマト	牛乳 たまご ベーコン きゅうり こんにゃく ごはん あぶら じゃがいも こま パンこ こまあぶら 玉ねぎ にんじん たら にんにく しいたけ たけのこ わらび もやし ちんげんさい	牛乳 ぶたにく きぬあつあげ 金時 ちりめん ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ
21 ごはん じゃがもちのスープ 鶏肉のタンドリー焼き	22 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばの生姜煮	23 コッペパン 夏大根のカレーポトフ チーズサラダ	24 ごはん カニカマ入りすまし汁 肉団子の甘酢あんかけ	25 ごはん ニラ豚じゃが 海藻サラダ
牛乳 ベーコン とりにく ヨーグルト ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん キャベツ たら トマト たまねぎ しめじ にんじん	牛乳 きぬあつあげ さば ごはん じゃがいも さとう でんぷん しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	牛乳 ウインナー コーンスパム チーズ コッペパン さとう あぶら たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ きゅうり パプリカ トマト フロccoliー	牛乳 きよにく とりにく とうふ ごはん あぶら でんぷん さとう ごぼう さといも れんこん たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ パプリカ しいたけ	牛乳 ぶたにく ロースハム かいそう ごはん あぶら さとう じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく たら きゅうり フロccoliー カリフラワー
28 ごはん もずくのスープ 鶏肉の五目煮 豆乳ムース	29 ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 彩り野菜の卵焼き	30 パインパン スープパスタ フィレオチキン	☀️ 今月使用の 由布市産の食材	
牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ とうりゅう もずく ごはん あぶら さとう ごぼう にんじん しめじ たら こんにゃく たまねぎ えだまめ	牛乳 ぶたにく たまご ごはん あぶら さとう こまあぶら にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ たら ほうれんそう	牛乳 ベーコン とりにく コッペパン じゃがいも あぶら スイタマ こんこ ぱんこ さとう たまねぎ にんじん コーン フロccoliー パイン	<ul style="list-style-type: none"> しいたけ たまねぎ にんにく パプリカ 米 にら ねぎ 	

歯と口の健康週間 6/4~6/10

自分の歯や口の健康について考えたことがありますか？歯や口は、食べ物をおいしく食べるために、また健康に過ごすために、とても大切な部分です。かみごたえのあるものを食べたり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯を大切にすするため、自分にできることをしましょう。



かむ 噛むことの効果

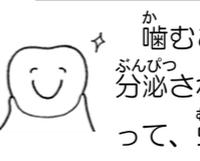


◇肥満予防



よく噛んでゆっくり食べることで、適量で満腹感を得ることができ、肥満防止に繋がります。

◇虫歯を防ぐ



よく噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯予防に繋がります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲みこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力↑



よく噛むことで顔の近くの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

☆給食でもアーモンドやごぼう、こんにゃくなど噛み応えのある食材を意識していただいています。

6月は「食育月間」・19日は「食育の日」です

「食」の豊かさ、大切さを見つめなおす月間です。食を通じたコミュニケーションは食の楽しさを実感させ、心身の健やかな成長につながります。この機会にご家庭でも「食」についてお話してみてください。

16日【冠地鶏のトマト煮込み】

この日の「冠地鶏」は大分県を通じて無償でいただいたものです。大分県の高級食材を子どもたちに是非味わってほしい！という生産者の方々の願いが込められています。

18日【とよっこ給食の日】

県産ちりめんサラダ『ちりめん』豊後水道でとれたイワシの赤ちゃんをかこう加工したものを使用しています。イワシはカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。