

月	火	水	木	金
3 ごはん 春雨と豚肉の中華炒め ポーク焼売	4 ま ごはん 金時豆と厚揚げのみそ煮 いわしのしょうが煮	5 ごはん コッペパン ミネストローネ 彩り野菜のごまドレサダ	6 かみかみ給食 ごはん にらたまスープ 茎わかめの炒め煮 かみかみゼリー	7 ごはん 野菜スープ チキンのバーベキュー ソース
ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん あぶら はるごめ ごまあぶら(パンこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きんとさまめ みそ(いわし)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー コッペパン オリブあぶら さとう マカロニ ごまドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご とりにく さつまあげ(くわかめ)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく
10 ごはん かしわ汁 さばの梅みそ焼き	11 ごはん 肉団子と由布院産椎茸 の中華スープ チャプチェ	12 米粉パン 豆乳シチュー ささみと海藻のサラダ	13 ごはん ごまみそ汁 たら野菜あんかけ	14 ゆふっこ給食 ごはん ニラ豚じゃが 五目たまごやき
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく(とりにく)	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうにゅう かいそう ささみ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たら	ぎゅうにゅう ぶたにく(たまご)
ごはん あぶら さとう こめこ	ごはん さとう ごまあぶら はるごめ (パンこ)	ごはん さとう じゃがいも さとう じゃがいも	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう	ごはん さとう じゃがいも(あぶら)
にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが うめ	にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな しょうが にんにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー コーン えだまめ きゅうり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ パプリカ えだまめ しらねぎ	ごんにやく たまねぎ にんじん にら (グリーンピース コーン しいたけ たけのこ)
17 ごはん 中華風コーンスープ プルコギ	18 ごはん チキンカレー フルーツポンチ	19 黒糖パン じゃがもちのスープ メンチカツ	20 ごはん もずくスープ チンジャオロース	21 わかめごはん 五目うどん ちりめんカルサラダ
ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ごはん ごまあぶら さとう ごま はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン(とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちりめん ひじき
たまねぎ にんじん もやし コーン こまつな キャベツ にんにく しいたけ しらねぎ	にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ ナタデココ(ぶどう) バイン みかん もも	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく きくらげ たけのこ パプリカ ピーマン	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	
24 ごはん 水餃子のスープ あじのごまだれ焼き あじさいゼリー	25 ごはん キムチみそ汁 ひじきの炒め煮	26 ミルクパン ペンネのミートソース フレンチサラダ	27 ごはん かにかま入りすまし汁 からあげ	28 ごはん インド煮 もやしのしょうが酢和え
ぎゅうにゅう あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とうふ かにかま とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも
ごはん ごまあぶら さとう ごま (みずあめ)	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ミルクパン ペンネ あぶら さとう	ごはん でんぶん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも
にんじん もやし しいたけ キャベツ にら(ぶどう)	はくさい もやし にんじん しめじ ねぎ いんげん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト コーン きゅうり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし しょうが
牛乳は、 毎日あります。	こんげつ ゆふし しょくざい 今月の由布市の食材 お米・新たまねぎ・ねぎ・にら しいたけ・パプリカ・新じゃがいも キャベツ・にんにく		おおいだけんさんしょくざい つか 大分県産食材を使った 14日「ゆふっこ給食」 ニラ豚じゃが	
主にからだをつくる				
主にエネルギーになる				
主にからだの調子を整える				

6月は食育月間です

食育って何でしょう？
 近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。
 食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。
 子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



6月4～10日は歯と口の健康週間です。
 給食では、13日まで「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」給食を実施します。

かむことを意識して食べましょう！

- ま ... 豆
- は ... わかめ
- や ... 野菜
- さ ... さかな
- し ... しいたけ
- い ... いも
- こ ... 米

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。

かむことによつて出ただ液の働きで、むし歯を予防します。