

6月のよていにこんだて表



「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、家族そろって朝ごはんを食べるように心がけましょう。
 今月は、「歯と口の健康週間」があります。一口20～30回、よくかむことを意識して食べましょう。

川辺町学校給食センター(電話 53-2329)

<p>2日(月)</p> <p>ぶどうグミ</p> <p>うのはなに とりにくの うめジャムソース</p> <p>むぎごはん あわせみそじる</p> <p>(小) 638kcal (中) 764kcal</p>	<p>3日(火)</p> <p>◎なまパイ</p> <p>(ド) チョコタフィー アスパラサラダ</p> <p>◎ナン インドカレー</p> <p>(小) 619kcal (中) 833kcal</p>	<p>4日(水) 歯と口の健康週間</p> <p>◎ももヨーグルト</p> <p>(ド) さわらの ごほうサラダ みそネーズやき</p> <p>えだまめと わかめのごはん とうふじる</p> <p>(小) 692kcal (中) 838kcal</p>	<p>5日(木)</p> <p>◎メロン</p> <p>(ド) コーンわかめ とりにくの サラダ れもんふうみ ◎なっとう</p> <p>むぎごはん いなかじる</p> <p>(小) 677kcal (中) 822kcal</p>	<p>6日(金)</p> <p>◎レモンゼリー</p> <p>かわはぎてんぷら ジャーマンポテト</p> <p>みそラーメン</p> <p>(小) 627kcal (中) 773kcal</p>
<p>9日(月) 歯と口の健康週間</p> <p>◎オレンジ</p> <p>きりほし だいこんの につけ いわしの ごまだれ</p> <p>むぎごはん かみなりじる</p> <p>(小) 628kcal (中) 801kcal</p>	<p>10日(火)</p> <p>あじつけごさかな</p> <p>(ド) ミネストローネ かいそういりサラダ</p> <p>くろコッパン ポテトグラタン</p> <p>(小) 655kcal (中) 823kcal</p>	<p>11日(水)</p> <p>◎とうにゅうプリン</p> <p>ごもくきんぴら やきさばの のりつくだに おろしかけ</p> <p>むぎごはん すましじる</p> <p>(小) 650kcal (中) 772kcal</p>	<p>12日(木)</p> <p>ミニりんごゼリー</p> <p>(ド) やさい サラダ あげぎょうざ (小2こ、中3こ)</p> <p>ちゅうかふう たきこみごはん はるさめスープ</p> <p>(小) 627kcal (中) 781kcal</p>	<p>13日(金)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>てづくり かおりあえ カップケーキ</p> <p>カレーうどん</p> <p>(小) 652kcal (中) 829kcal</p>
<p>16日(月) 残量調査</p> <p>はちみつだいす</p> <p>ひじきの ぶたにくの につけ しょうがゆき</p> <p>むぎごはん しろみそじる</p> <p>(小) 675kcal (中) 807kcal</p>	<p>17日(火)</p> <p>(マ) ジャがいもと かぼちゃのサラダ にんじん いちごジャム ポターージュ</p> <p>こめこいり ホキの しょくパン れもんふうみ</p> <p>(小) 686kcal (中) 872kcal</p>	<p>18日(水) 歯の日</p> <p>◎ヨーグルト</p> <p>(ド) まめめサラダ あゆの あまだれ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>(小) 660kcal (中) 797kcal</p>	<p>19日(木)</p> <p>◎オレンジ</p> <p>きりほしだいこんと とりにくの いとこんにゃくのサラダ からあげ</p> <p>むぎごはん たまねぎの みそじる</p> <p>(小) 639kcal (中) 783kcal</p>	<p>20日(金)</p> <p>フルーツ だいすと ミックス ごさかなのあけに</p> <p>ハヤシライス</p> <p>(小) 715kcal (中) 883kcal</p>
<p>23日(月)</p> <p>ミニアセロラゼリー</p> <p>(ド) もやしの 豚しゃぶ サラダ (小2こ、中3こ)</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>(小) 651kcal (中) 813kcal</p>	<p>24日(火)</p> <p>れいとうみかん</p> <p>(ド) キャベツの クリーム サラダ シチュー</p> <p>きりめいり まるパン チキンカツ</p> <p>(小) 701kcal (中) 877kcal</p>	<p>25日(水)</p> <p>ミニレモンゼリー</p> <p>ミニトマト (小1こ、中2こ)</p> <p>(ド) フロccoliーとキャベツのサラダ</p> <p>むぎごはん すふた</p> <p>(小) 673kcal (中) 830kcal</p>	<p>26日(木)</p> <p>◎ヤクルト</p> <p>(ド) はるさめ めばるのあます サラダ あんかけ</p> <p>キムチチャーハン トックいり かんこくふうスープ</p> <p>(小) 623kcal (中) 752kcal</p>	<p>27日(金) ふるさと川辺給食</p> <p>◎なまパイ</p> <p>ゆかりあえ こうやどうふの ふりかけ カップやき</p> <p>かわべの むぎごはん なすのみそじる</p> <p>(小) 639kcal (中) 780kcal</p>
<p>30日(月)</p> <p>◎さくらんぼ</p> <p>ちくせんに ぶたにくの かりんあげ</p> <p>むぎごはん すらたまふの すましじる</p> <p>(小) 630kcal (中) 771kcal</p>	<p>6月4日から10日は 歯と口の健康週間</p> <p>おいしく食べるには、歯と口の健康が 大切です。かみごたえのある食べ物を食 べてかむ力をつけましょう。</p> <p>くちなかっこ 口の中に詰め込まないで!</p> <p>口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、 マナー違反になります。また、のどに詰まる 原因にもつながります。口いっぱい ほおばらず、一口の量を少なく することで、しっかりかむことができます。</p> <p>基準量 (小) 650kcal (中) 830kcal ※都合により献立の一部を変更することがあります。</p>			