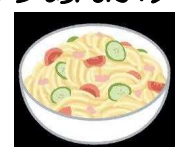


月	火	水	木	金
1日 - ごはん・沢煮焼 - サワラの西京焼き - 白菜とコーンのサラダ - 牛乳 	2日 - しょう油ラーメン - ナムル - ミニ三角春巻き - 牛乳 	3日 - ちらし寿司・白玉汁 - つみれ焼き - デザート - 牛乳  いわ こんだて お祝い献立	4日 - ソフトフランス・えのきのスープ - 野菜と鶏のトマト煮 - ごぼうサラダ - 牛乳 	5日 - 根菜丼 - みそ汁 - 五色和え - 牛乳 
8日 - ごはん・オクラのスープ - ホイコーロー - きぼだいこんのサラダ - 牛乳 	9日 - 山菜うどん - さつま芋とリンゴの重ね煮 - お茶目な大豆 - 牛乳 	10日 - わかめごはん・みそけんちん汁 - いわしのカリカリフライ - たたき胡瓜 - 牛乳 	11日 - 黒角食・はちみつ&マーガリン - 白菜スープ - スパニッシュオムレツ - フレンチサラダ 	12日 - たけのこごはん - 豚汁 - 磯和え - 牛乳 
15日 - ごはん・みそ汁・ふりかけ - 豆腐のチャンプル - イカとわかめのサラダ - 牛乳 	16日 - 焼きそば - 青梗菜のスープ - フルーツミックス - 牛乳 	17日 - チキンライス - 大根スープ - ポテトサラダ - 牛乳 	18日 - 揚げパン - 野菜と豆のスープ - 豚肉のイタリアンマリネ - 牛乳 	19日 - たまごどん - 卵丼 - すいとん汁 - 五色なます - 牛乳 
22日 - ごはん・みそ汁 - 魚のメンチケチャップあんかけ - 春雨サラダ - 牛乳 	23日 - 温そうめん - 南瓜蒸しパン - ゴマ酢和え - 牛乳 	24日 - ごはん・わかめのピリ辛スープ - 厚揚げの中華煮 - もやしとシメジの和え物 - 牛乳 	25日 - バターロール - 白菜と肉団子のスープ - ミモザサラダ - フルーチェ・牛乳 	26日 - ポークビーンズカレー - 福神漬 - 海藻サラダ - 牛乳 
29日 - ごはん・かき玉汁 - じゃが芋と鶏の味噌煮 - ゴマネーズサラダ - 牛乳 	30日 - グリーンアスパラのスパゲティー - 豆腐スープ - オレンジ - 牛乳 	きゅうしょく  スタート 食べる前には きれいに手を 洗いましょう。 		

しょく いく



ろくがつよつかとうか
6月4日～10日



こうほじそうしんきよもくてき
歯の保持増進に寄与することを目的としています。

6月1日は食育月間！

へいせいねんしよくいくきほんほうせいいていしこう
平成17年に「食育基本法」が制定・施行
され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は
食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に
関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家
族で話し合ってみましょう。

この週間は、歯と口の健康に関

する正しい知識を国民に対して普
及啓発するとともに、歯科疾患の
予防に関する適切な習慣の定着を
はか
図り、併せてその早期発見及び早
期治療等を徹底することにより歯
の寿命を延ばし、もって国民の健



しんねんとはし
新年度が始まったばかりで、新型コロナウィルス感染拡大防止のため臨時休業に
なりましたが、休み中も調理員さん方は、厨房を毎日ピカピカに掃除消毒し
てくれました。いよいよ給食も再開です。今月は皆さんが安心して学校生活を送
り給食を食べることが出来ることを祈ってます。

今月の給食のポイント～

じょうぶはけんこうせいかつ
丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。

～かむことの効果～

- * 消化を助ける
- * 脳の働きを良くする
- * 虫歯を防ぐ
- * 肥満を防ぐ



よつかとうか
4日～10日は、かみかみ週間として、◎大豆◎根菜類◎海草◎小魚などが多くで
ます。よく噛んで食べるよう心がけましょう。

◎お茶目な大豆・・・大豆を抹茶でコーティングしたものです。



◎いわしのかりかりフライ・・・玄米粉とじゃが芋を粒状にした衣でかりかり食感になります。

がつにゅうがくしんきゅういわこんだてのの
4月のご入学・ご進級おめでとうのお祝い献立も延び延びになってしまいましたが、
再度みなさんのお祝いと学校再開を祝して3日はお祝い献立にしました。

まだまだ油断できませんが、みなさんでコロナウィルスに負けないよう頑張りましょう。

しゅんしよくざい
旬の食材（たけのこ・さわら・山菜）を使ったメニューがあります。

はるさかなさかなはるか
春の魚・・・魚へんに春と書いてさわら（鯖）と読みます。

はるつうおよたんぱくしろみさかなつたちやさかなさいきょう
春告げ魚と呼ばれています。くせがなく淡泊な白身魚です。1日の焼き魚は、西京
みそにつけた西京焼きです。初夏に向かいますが、一足遅い春の味覚を味わいましょう。

しんせんあましんたまねぎとうじょう
新鮮な甘い新玉葱やグリーンアスパラも、登場します。お楽しみに～♪

