

月			火			水			木			金							
2	エネルギー 709 kcal	たんぱく質 20.0 g	塩分 24.7 g	3	エネルギー 681 kcal	たんぱく質 24.6 g	塩分 29.0 g	4	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 30.9 g	塩分 28.3 g	5	エネルギー 651 kcal	たんぱく質 21.8 g	塩分 17.5 g	6	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 31.7 g	塩分 33.1 g
ハヤシライス カリフラワーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう			コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト			てまぎずし かぼちゃのみそしる みたらしだんご ぎゅうにゅう <small>たまごは中学校のみ2ヶ</small>			ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげじゃが びわ いんげんのだいずこあえ			しょくパン ぎゅうにゅう スライスチーズ チキンカツ ゆでキャベツ じゃがいもポタージュ							
9	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 27.8 g	塩分 19.6 g	10	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 26.9 g	塩分 24.2 g	11	エネルギー 550 kcal	たんぱく質 20.4 g	塩分 18.9 g	12	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 23.1 g	塩分 16.2 g	13	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 23.6 g	塩分 17.7 g
ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ チンゲンサイのおかかあえ みそしる ござかなだいず			ことうパン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ			なすとベーコンのスパゲティー キャベツとアーモンドのサラダ まめとやさいのスープ プロセスチーズ(中のみ) ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ミニトマト ピリカラきゅうり あまなつみかん ししゃものてんぷら(中のみ) <small>中学校は3ヶ</small>			コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー							
16	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 26.2 g	塩分 12.2 g	17	エネルギー 687 kcal	たんぱく質 21.6 g	塩分 26.7 g	18	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 25.1 g	塩分 16.5 g	19	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 24.2 g	塩分 12.5 g	20	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 28.4 g	塩分 24.2 g
ごはん ほっけのいちやほし ブロッコリーのごまあえ ひやしめんじろ フルーツしらたま ぎゅうにゅう			オリーフパン ぎゅうにゅう やさしいカレー わかめサラダ ヨーグルト			ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよし キャベツのみそしる とっチーズ(中のみ)			ごはん ぎゅうにゅう どうふとさきみのくずに こまつなのじゃこあえ ぶどうゼリー			コッペパン なすのカーチーズやき ほうれんそうとハムのソテー マカロニとやさいのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう							
23	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 25.8 g	塩分 19.5 g	24	エネルギー 636 kcal	たんぱく質 28.3 g	塩分 23.9 g	25	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 22.5 g	塩分 12.3 g	26	エネルギー 563 kcal	たんぱく質 19.3 g	塩分 14.1 g	27	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 31.5 g	塩分 16.9 g
ごはん ぎゅうにゅう あじのやさしいあんかけ さいいものごまあえ ちはやづけ けんちんじる サンプルーツ <small>中学校は3ヶ</small>			れいめん ぎゅうにゅう ピリカラさきみ ゆでとうもろこし とうにゅうデザート			ひじぎずし なっばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう			ふかがわめし ぎゅうにゅう めざし ゆかりづけ すましじる すもも <small>中学校2尾</small>			こめこパン ぎゅうにゅう いかのスペインあげ ブロッコリーのソテー アップルハニー ネストラスープ ジョアブレン(中のみ)							
30	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 24.1 g	塩分 13.8 g	6月4日~10日 よくがんで食べると、いいことがいっぱい！															

6月4日~10日 よくがんで食べると、いいことがいっぱい！

「歯と口の健康週間」

よくがんで食べることは、  
食べ物を飲みこみやすく  
するためには、  
ありませんよ~!

たす 食べ過ぎを  
ふせいで、肥満  
を予防する

のう しげき 脳を刺激し、  
あたまはたら 頭の働きを  
よくする

た もの あじ 食べ物の味がよく  
わかり、よりおいしく  
感じるようになる

しょうが たす 消化を助け、  
えいよう 吸収しやす  
栄養を吸収  
しやすくなる

あごの筋肉を  
発達させ、歯並  
びがよくなる

だ液がたくさん  
でて、虫歯を  
予防する

月		火		水		木		金	
2	ごはん(M) ぎょうにゅう	3	コッペパン ぎょうにゅう	4	すしごはん(S) ぎょうにゅう	5	ごはん(M) ぎょうにゅう	6	食パン ぎょうにゅう

かてい ばじ  
ご家庭でも、できることから始めてみませんか?

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本とあって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することによって人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食育すること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組み始めてはいかがでしょうか。

家族で食卓を囲みましょう  
一緒に食事の支度をししましょう



「早寝・早起き」朝ごはん<sup>を</sup>で生活リズムを整えましょう



【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を要変更する場合があります。ご了承ください。