

献立表

6月4日は
おしぼの
予防デーです

よくかんで食べよう

2 イタリアンスパゲティー
ニまつなと
ソセシのソテ・フルーツヨーグルト・ぎゅう

ヨーグルト には 体を つくる

たんぱくしつ や カルシウム が
とても 吸り又し や すい かたち で
入っています。さらに
フルーツの中の
ビタミンC が
吸り又を 助けてく
ます。

みんなは、よくかんでものを食べて
いますか？ よくかんでみよう。
だんだん だえき(つば) が わいてくる。

だえきには...

① ばいきんを殺す力がある
ので **むし歯** になりにくす。

② 食べたもの
の消化を
たすけるはたらき
がある。

そのほかにも
よくかると...

脳のはたらきが
よくなる!!

味がよくなる

歯ぐきがよくなる

うす味
でも
おいしい



3 バターロール・ポクソテのトソース
はちみつ
じやがいもの、ジュリエヌ、おまな、ぎゅう
ミルクに スープ、みかん、にゅう

はちみつ は、ミツバチ

はな
花の みつ など を 集めて
巣にためて
いるものです。
レング、クローバー
など、花によって
風味や色がちがいます。

4 てまきずし・わかめのずし
(氷) グレフゼリー・ぎゅうにゅう

てまき
手巻きずし

てとり分の 具は、
たまごステーキ 1本
ウィンナー 2本
にんじん 1本
チーズ 1本
かにきゅうり 適量

5 ゆかりごはん・いわしの
かばやしき
あかかあえ、みそしる、ぎゅうにゅう

むら
村の 田んぼにも
みず
水が 入りました。

みんなが 食べている
お米も
沢山の人が長い間
汗を流して
つくってくれたもの
です。感謝して 食べよう。

6 ごはん・ぎゅうにくの、とうふと
あまし、じれに、あかあか
しょうゆ、きんぴら、わらびもち、ぎゅうにゅう

6月の 中ごろから 7月にかけて

あめ
雨が よく 降る 季節の ことを
「つゆ
梅雨」と 言いますね。
これは
うめ
梅の 実が なる
時期 だから
だそう です。

9 ごはん・マーボ・どうふ、さんかく
たまご、みそ、しょうゆ、きゅうり、たまご

(月) ミニトマト・ぎゅうにゅう

ミニトマト は 家庭でも

つくりやすい 野菜 です。
黄色い花をつけ、
ひとつの なえから
沢山の 実が とれ
ます。

10 うすまきパン・ホキのアーモンド
イカ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
(火) ゆでとうもろこし、ラスの、いんげん、ぎゅう
スープ、ソテ、にゅう

わたしは、
だれぞしよ?

① カめの毛が
フサフサと 生えている
野菜 です。
② わたしから
とれる 油 は
よく 使われて います。

11 ごはん・あじのいせべ、たまあわせ
(氷) ばいにく、あえ、みそしる、ぎゅう

ばいにく というのは 梅干し

の たね を とった もの です。
梅干し は すっぱい。
あじのいせべ、たまあわせ、
すっぱいから
つばや 胃液 が
たくさん でて
消化 が よくなる。 ● ごはん を くり に くす る 動き も あり たい

12 かいまいしらと
しんじんのピラフ、やせいのスープ
(果) ナタデココヨーグルト・ぎゅうにゅう

ナタデココ は フィリピンの

デザート です。
ココナッツ ミルク
から できて
います。

13 レズンパン、どりのクリームに
ほうろくそうと、オレンジ、ミルメーク
(果) ゴーンのソテー、オレンジ、ぎゅうにゅう


？ 総合食ではおなじみの
オレンジ。オレンジは

どこで はじめに
つくられた
でしょう?
① インド
② アメリカ
③ 日本

16 ぎつねうどん・おにぎり・はんぺんの
(月) こまつなの
ピーナッツあえ・びわ・ぎょうにゅう

黄金焼き には
たまごの黄身 をつかいます。

10kgのたまごからどのくらいの
黄身がとれる
でしょう?



- 500g
- 3kg
- 5kg

ゆめ

これから夏にかけて、
ハイキンが
大好きな季節。


※ 1. 手をしっかり洗う
2. できた料理ははやくに
食べる
3. 中までしっかり火がとおた
ものを食べる

食中毒を
防ごう

17 コッパン・ケチャップ・フランス
(火) じゃがいもの
クリームスープ・デザート・ぎょうにゅう


**じゃがいもの
クリームスープ** は

消化が
良く、
おなか
にやさしい。
胃の粘膜を
つよくする
ビタミンCもたっぷりです。



18 ごはん・えびの
(水) かんくほのり・チリソース・
もやしスープ・えだまめ・ぎょうにゅう

えだまめ は
いつもとちがう? おいしい
時期なので、




生のものを
使っています。

19 ふかがわめし・だいずとじゃの
(木) ゆかりづけ・すもも・ぎょうにゅう

深川飯 には あさり

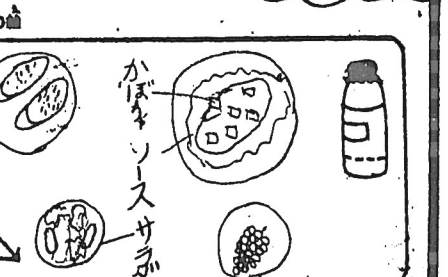
が 入っています。東京都の
深川というところで、
あさがよく
とれたこと
から、この名が
ついたそうです。



20 千早小学校2年
(金) 大西将太の

**フルーツ
ハンバーグ**

★この献立に合わせた
食べたから
(すきなもの)




23 ひじきずし・なっはのにびたし
(月) あまなつゼリー・ぎょうにゅう

なっは とは
緑の葉野菜のこと。
今日のにびたしに入れて

いるなっはは
何でしょう?(2つ)

- チンゲン菜
- 白菜
- 小松菜



24 オリーブパン・やさしいカレー
(火) ツナサラダ・グレープ・
ゆであくら・フルーツ

オリーブパン
初登場


オリーブ
オイルが
入っているので
この名
がついています。
カレーにつけて
食べよう。



25 ごはん・とりの
(水) あまからに・パンサー
ミニマト・わかめスープ・ぎょうにゅう

とりにく などの肉、たまごは
とくにしっかり 中まで火を通し、
はやくに 食べてしまおう。


晩のおかずを
そのまま 翌朝に
おいとおき、朝に
食べたりしてはいい
においはなくとも
バイキンがものすごく増え
ます!



26 ラーメン・にくだんの
(木) もちめし・えだまめ
れいとうパン・ぎょうにゅう

もち米 はふつうの米
より 栄養 がある?

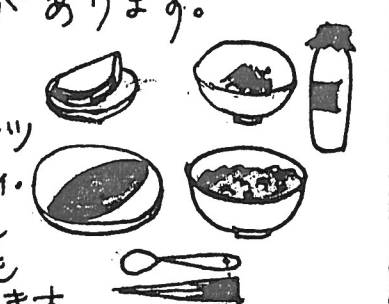
- うそ
- まんとう



27 こくとうパン・チリコンカン
(金) ごぼうの
ごまマヨネーズ・メロン・ぎょうにゅう

メロン には 体を冷やす
はたらきがあります。


他にも、
グレープフルーツ
すいか、キウイ、
パイナップル
すももなども
体を冷やします。



30 わかめごはん・わかめ
(月) きりぼし
だいこんのきりぼし・みかん

ゆば は
何から できている?
でしょうか?

- たまご
- 大豆
- とうもろこし



20日: 21日: 22日: 23日: 24日: 25日: 26日: 27日: 28日: 29日: 30日: 31日:

※ 1. 手を洗うことはとても大切です。2. 給食センターではみんなが食べる時間を考えて給食をつくれます。3. どの料理も中心温度計で