



6月

こんだてよていひょう

☆は、個包装の食品です。
ぎゅうにゅう まいにち
牛乳は、毎日つきます。



秋田市立泉小学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
●ごはん ●かつおメンチカツ ☆パックソース ●おひたし ●根菜のみそ汁【いりこだし入り】	☆コッペパン【乳入り】 ☆キャラメルクリーム【乳入り】 ●スパゲティミートソース ●野菜ソテー	●むぎごはん ●豚肉とごぼうの炒め物 ●わかめスープ	●むぎごはん ●ポークカレー ●ヘルシーサラダ	●むぎごはん ●いわしのごまみそ煮 ●キャベツのソテー ●豆腐のみそ汁【いりこだし入り】 ☆大豆ふりかけ
ぎゅうにゅう かつおメンチカツ 赤 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく 赤 だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく 赤 わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく 赤	ぎゅうにゅう いわしごまみそに 赤 とうふ みそ だいすふりかけ
ごはん あぶら 黄	パン キャラメルクリーム 黄 スパゲティ あぶら	むぎごはん あぶら さとう 黄	むぎごはん あぶら 黄 じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	あぶら 黄
こまつな もやし にんじん 緑 だいこん ごぼう	にんにく にんじん たまねぎ 緑 キャベツ にんじん ピーマン	しょうが ごぼう にんじん 緑 たまねぎ しいたけ さやいんげん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 緑 にんじん ごぼう もやし きゅうり	キャベツ もやし にんじん 緑 コーン えのきたけ こまつな
10日	11日 ≪5年校外学習≫	12日	13日	14日
●むぎごはん ●あじ磯辺フライ ●山菜の含め煮【さつまあげ入り】 ●じゃがいものみそ汁【いりこだし入り】 ☆レモンゼリー	☆コッペパン【乳入り】 ☆メープルジャム ●カレーうどん ●ビーンズサラダ ☆パックドレッシング (サウザンアイランド)	●ガパオライス 〔・むぎごはん ・ガパオライスの具〕 ●グリーンサラダ ●ポテトスープ	●ごはん ●韓国風煮 ●ほうれん草のスープ ☆小魚大豆	●むぎごはん ●鶏肉と野菜の中華炒め ●大根のみそ汁【いりこだし入り】 ☆のり佃煮
ぎゅうにゅう とうふ みそ 赤 あじいそペフライ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく 赤	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 赤 だいす ウィンナー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 赤 ござかなだいす	ぎゅうにゅう とりにく 赤 あぶらあげ みそ のりつくだに
むぎごはん あぶら さとう 黄 じゃがいも レモンゼリー こんにゃく ごまあぶら	パン メープルジャム うどん 黄 あぶら	むぎごはん ごまあぶら さとう 黄 でんぶん あぶら じゃがいも	ごはん さとう ごま ごまあぶら 黄 こんにゃく	むぎごはん あぶら さとう 黄 でんぶん ごまあぶら
ふき みず にんじん だけのこ 緑 えのきたけ ばんのうねぎ	ごぼう たまねぎ にんじん 緑 ほうれんそう キャベツ 4しゅまめミックス えだまめ	にんにく ピーマン あかパプリカ 緑 たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	ながねぎ にんにく しょうが 緑 にんじん さやいんげん ほうれんそう ごぼう だけのこ たまねぎ コーン	だけのこ にんじん チンゲンサイ 緑 にんにく しいたけ だいこん こまつな
17日	18日	19日	20日	21日
●ビビンバ 〔・むぎごはん ・焼肉 ・ナムル〕 ●豆腐のスープ	☆コッペパン【乳入り】 ☆マーガリン ●鶏肉のマーマレード煮 ●コールスローサラダ ●ポテトミルクスープ	●むぎごはん ●ハヤシライス ●フルーツインゼリー ☆ベビーチーズ	●むぎごはん ●マスの塩焼き ●いそ煮【さつまあげ入り】 ●豚汁	●むぎごはん ●さんまおかか煮 ●みそきんぴら ●チンゲン菜のスープ
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 赤 とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 赤 スキムミルク チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 赤	ぎゅうにゅう マスのしおやき 赤 ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう さんまおかかに 赤 とりにく みそ
むぎごはん さとう ごまあぶら 黄 ごま	パン マーガリン でんぶん あぶら 黄 さとう じゃがいも	むぎごはん あぶら じゃがいも 黄 アセロラゼリー	むぎごはん こんにゃく あぶら 黄 さとう	むぎごはん あぶら さとう ごま 黄
しょうが にんにく ごぼう もやし 緑 ほうれんそう にんじん ばんのうねぎ ながねぎ しめじ	にんにく しょうが キャベツ 緑 きゅうり にんじん コーン たまねぎ	たまねぎ にんじん 緑 おとう バイン ようなし	にんじん さやいんげん 緑 だいこん ごぼう ながねぎ	ごぼう にんじん ピーマン 緑 コーン えのきたけ チンゲンサイ
24日	25日	26日	27日 ≪6年修学旅行≫	28日 ≪6年修学旅行≫
☆コッペパン【乳入り】 ☆チョコクリーム【乳入り】 ●鮭バジルチーズフライ ●野菜サラダ ●コーンポタージュ【乳入り】	☆コッペパン【乳入り】 ☆チョコクリーム【乳入り】 ●鮭バジルチーズフライ ●野菜サラダ ●コーンポタージュ【乳入り】	●むぎごはん ●八宝菜 ●中華スープ ●ほうれん草しゅうまい	●みそカツ丼 〔・むぎごはん・チキンカツ ・せんキャベツ・ごまみそだれ〕 ●根菜のすまし汁	●ごはん ●にしん甘露煮 ●五目煮 ●小松菜のみそ汁【いりこだし入り】 ☆ひじきふりかけ【かつおぶし入り】
ぎゅうにゅう スキムミルク 赤 さけバジルチーズフライ	ぎゅうにゅう スキムミルク 赤 さけバジルチーズフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 赤 くきわかめ ほうれんそうしゅうまい	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ 赤	ぎゅうにゅう にしんかんろに 赤 だいす とりにく とうふ みそ ひじきふりかけ
パン チョコクリーム あぶら 黄	パン チョコクリーム あぶら 黄	むぎごはん あぶら ごまあぶら 黄 でんぶん	むぎごはん あぶら さとう ごま 黄	ごはん こんにゃく あぶら さとう 黄
カリフラワー ブロッコリー 緑 あかパプリカ たまねぎ コーン パセリ	カリフラワー ブロッコリー 緑 あかパプリカ たまねぎ コーン パセリ	きくらげ にんじん だけのこ 緑 はくさい しょうが にんにく こまつな たまねぎ もやし	キャベツ ごぼう にんじん だいこん 緑 たまねぎ ばんのうねぎ	ごぼう にんじん しいたけ 緑 さやいんげん こまつな しめじ

振り替えきゅうぎょう日
振替休業日

6月の給食目標「身のまわいを清潔にしよう」

〈低学年〉・当番は、身支度をきちんとする。

・ナフキンやおしぼりをきちんと使う。

〈中学年〉・洗った手の清潔を保つ。

・梅雨時の衛生を理解する。

〈高学年〉・当番の清潔の必要性を理解し、実行する。

・当番の身支度、配膳台などの衛生に気を配る。



よくかんで食べてむし歯予防

よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

●〇「よくかむ」ことを助けてくれる食べ物〇●

ごぼう・豆・こんにゃく・たけのこ・きのこ類 など



今月は、よくかんで食べることを
特に意識してほしい献立に

このマークがついているよ！

