30年度

6月の　献　立

栄養士　　鶴田

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	金	鶏そぼろご飯　具だくさん味噌汁　マカロニサラダ	フルーツヨーグルト	434 17.7	12.0 1.7
4	月	ご飯　味噌汁　エビフライ　大根とツナ煮　きゅうりの酢の物	白桃缶	439 16.5	12.3 1.5
5	火	ご飯　味噌汁　鶏肉の照り焼き　もやし和え　大根煮	みかん缶	418 15.6	11.1 1.5
6	水	オムライス　きのこのミルクスープ　アスパラサラダ	シュークリーム	464 19.0	15.6 1.4
7	木	ご飯　すまし汁　鯖のゴマみそ焼き　ひじき煮　小松菜のお浸し	りんご	446 15.3	16.4 1.5
8	金	ハヤシライス　野菜スープ　ミモザサラダ	フルーツポンチ	440 14.9	13.3 2.0
11	月	焼きそば　けんちん汁　大根サラダ	バナナ	438 18.9	15.1 2.0
12	火	ご飯　コーンと卵のスープ　マーボー豆腐 レバーの香味揚げ　春雨サラダ	フルーチェ	455 17.5	11.4 1.9
13	水	ご飯　ワンタンスープ　ほっけの照り焼き パンプキンサラダ　冷奴	ミルクゼリー	416 17.4	8.0 1.6
14	木	ご飯　味噌汁　豚肉の生姜焼き 厚揚げとこんにゃく煮　ほうれん草ののり和え	ジュース	423 16.4	13.7 1.7
15	金	ご飯　豚汁　かぼちゃコロッケ　トマトサラダ　納豆	黄桃缶	456 15.4	13.9 1.5
18	月	ご飯　野菜スープ　鶏肉のゴマみそ焼き　ジャーマンポテト コーンバター	フルーツポンチ	457 14.6	13.7 1.6
19	火	卵入りバターロール　ポークビーンズ　グラタン コールスローサラダ	乳酸菌飲料	456 18.4	18.5 1.9
20	水	豚丼　なめこ汁　ほうれん草のゴマ和え	イチゴヨーグルト	443 15.8	12.0 1.6
21	木	ご飯　かきたま汁　鮭のムニエル　肉じゃが　小松菜のお浸し	ぶどうゼリー	460 21.7	10.5 1.3
22	金	チャーハン　チンゲン菜のスープ　青椒肉絲	みかん缶	432 20.5	13.1 1.8
25	月	ポークカレーライス　豆腐とレタスのスープ　コロコロサラダ	フルーツヨーグルト	436 12.7	13.4 2.0
26	火	ご飯　コーンチャウダー　鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー　マッシュポテト　グラッセ	バナナ	429 14.6	11.9 1.6
27	水	クリームスパゲッティー　ポトフ　ブロッコリーサラダ	ババロア	448 15.7	14.5 1.9
28	木	わかめご飯　味噌汁　メンチカツ 厚揚げと切り干し大根煮　ポテトサラダ	白桃缶	457 11.6	17.2 1.8
29	金	ご飯　そうめんスープ　鯖の味噌煮 さつま芋のミルク煮　ひじきマヨサラダ	オレンジ	450 13.5	13.8 1.3
			6月合計	443 16.4	13.4 1.7

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯磨きについて、子どもたちに知らせましょう。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。色々な食品を食べるように心がけましょう。

歯みがきの大切さ

食事のあとは、食べ物のカスが歯につきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学反応を起こし、虫歯の原因になります。まず、食後は歯磨きをしましょう。

栄養のバランス

糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンDなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。