

6月の予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
|  |  |  | | 1 ハンバーグ アスパラと ベーコン炒め 豆腐のみそ汁 |
| 4 キャベツの 甘辛挽き肉丼 オクラの おかか和え わかめのみそ汁 | 5 アジフライ 春雨の五目炒め 大根葉のみそ汁 | 6 スコッチエッグ パスタサラダ ベーコンと キノコスープ | 7 三色丼 たたききゅうり 豚じゃがスープ | 8 全県定通総体 |
| 11 豚こま肉の しょうが焼き 切干大根の 胡麻和え シメジのみそ汁 | 12 麻婆豆腐 きゅうりと もずくの酢の物 豚汁 | 13 チキンカレー ツナサラダ 青梅ゼリー | 14 サンマの蒲焼き すき昆布煮 かき卵汁 | 15 肉団子 もやしとささみの ラー油和え 大根のみそ汁 |
| 18 鶏唐揚げ ジャガイモの きんぴら 春雨スープ | 19 豚丼 中華ポテト キャベツの 胡麻みそ汁 | 20 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 そうめん汁 | 21 肉じゃが ブロッコリーと ベーコン和え えのき茸のみそ汁 | 22 塩ラーメン エビシュウマイ コーヒゼリー |
| 25 鯖のおかか煮 キャベツと 焼き豚の和え物 厚揚げと ゴボウのみそ汁 | 26 筑前煮 ぶりの照り焼き もやしのみそ汁 | 27 牛コロケ 鶏肉と 細タケノコの煮物 なめこのみそ汁 | 28 ハヤシライス コールスロー サラダ プリン | 29 麻婆春雨 ナムル けんちん汁 |



★6月4日～10日 歯と口の健康週間★

健康な心と体を作るためには食事をバランス良く食べることが基本です。しかし歯と口が健康でないとおいしく食べることができない上に食べ物がきちんと消化されず栄養を十分に吸収することができません。

☆健康な歯と口を作る食生活のポイント☆

- 時間を決めて食べる
- 固い物を良く噛んで食べる
- 骨や歯のもととなるカルシウムをとる。
- 好き嫌いせずにバランス良く食べる
- 食べたらしっかり歯を磨く