



# 予定献立表



2022. 5. 31  
京丹後市立  
弥栄中学校

## ～6月は食育月間～

6月は「食育月間」です。

毎日の食事は、私たちの健康づくりにとても大きな役割を果たしています。食育月間をきっかけに、日頃の食生活や生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

- ・早寝早起きを心がける
- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・食べ物を大切に、感謝して食べる
- ・料理に挑戦してみるなど

## ～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」にちなんで、給食では歯に良いかみごたえのあるものやカルシウムを多く含む食材を使用した献立を実施します。よく噛んで食べましょう。

4日合唱祭、6日振替休業

～6月は食育月間～		1日(水)	2日(木)	3日(金)
エネルギー758kcal タンパク質31.5g		エネルギー782kcal タンパク質26.0g	エネルギー781kcal タンパク質28.7g	
主食 ごはん	主菜 鶏肉とレバーの甘辛がらめ	主食 ごはん	主菜 肉団子の中華煮	主食 ごはん
副菜 キャベツのごまあえ	副菜 わかめの味噌汁	副菜 こんにゃくのつるつる炒め	副菜 こんにゃくのつるつる炒め	主菜 大豆とひじきの米粉かき揚げ
デザート キラキラあじさいゼリー	牛乳	デザート オレンジ	デザート オレンジ	副菜 もやしのごまあえ
牛乳		牛乳		副菜 切干大根の味噌汁
牛乳		牛乳		牛乳
4日(土)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
エネルギー829kcal タンパク質31.6g	エネルギー804kcal タンパク質31.0g	エネルギー843kcal タンパク質35.3g	エネルギー800kcal タンパク質35.3g	エネルギー630kcal タンパク質25.2g
主食 ごはん	主食 麦ごはん	主食 もぐもぐ	主食 ごはん	主食 梅ちりごはん
主菜 肉豆腐	主菜 ささみのレモンソースあえ	主菜 カリカリ丼	主菜 小アジのカレー揚げ	主菜 梅ちりごはん
副菜 茎わかめのきんぴら	副菜 じゃがいものシャキシャキサラダ	副菜 炒めビーフン	副菜 ひじきの炒り煮	主菜 竹輪の照り煮
デザート キラキラあじさいゼリー	副菜 キャベツのスープ	副菜 高野豆腐と野菜のスープ	副菜 豚汁	副菜 おひたし
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	副菜 しめじのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

\*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。

13日(月)	
エネルギー698kcal タンパク質26.0g	
主食 麦ごはん	主菜 豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め
副菜 ピリ辛きゅうり	副菜 ワンタンスープ
牛乳	

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、3日からよく噛んで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をしょうぶにする「カルシウムがたくさん含まれるメニュー」を提供します！給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしてください。

【かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニュー】

3日(金)【大豆とひじきの米粉かき揚げ】  
【切干大根の味噌汁】

4日(土)【肉豆腐】  
【茎わかめのきんぴら】

7日(火)【麦ごはん】  
【ササミのレモンソース】  
【じゃがいものシャキシャキサラダ】

8日(水)【もぐもぐかりかり丼】  
【高野豆腐と野菜のスープ】

9日(木)【小アジのカレー揚げ】  
【ひじきの炒り煮】

10日(金)【梅ちりごはん】  
【ちくわの照り煮】

## ～よくかむと口の健康週間～

「ひみこのはが いーぜ」は、咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

肥満予防  
言葉の発音ははっきり  
歯の病気予防  
胃腸快調

味覚の発達  
脳の発達  
ガン予防  
全力投球

ひみこのはが いーぜ