



- ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 魚には骨がついています。気を付けて食べましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)	
エネルギー(kcal)	490
たんぱく質 (g)	19.6
脂質 (g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄 (mg)	2.0
塩分 (g)	1.5

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。



健康な歯を保つためのポイント



<p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう。</p>
------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------

6/1~6/5は「歯と口の健康週間」に合わせて「かみかみメニュー」と「カルシウムたっぷりメニュー」を多く取り入れています。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん(持参) 春巻き まめまめサラダ ユッケジャンスープ	ごはん(持参) たれ付き肉団子(2こ) れんこんの塩きんぴら 油ふのみそ汁	ごはん(持参) ロングウインナー イタリアンサラダ スープスパゲティ		ごはん(持参) 酢豚 フルーツ杏仁 チンゲン菜のスープ
赤 だいず、ひよこまめ、ハム、チーズ、ぶたにく、たまご	赤 とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ	赤 ウインナー、ベーコン、ぎゅうにゅう		赤 ぶたにく、ハム
緑 キャベツ、もやし、えだまめ、にんにく、しいたけ、にんじん、だいず、もやし、にら、ねぎ	緑 たまねぎ、にんにく、れんこん、ピーマン、にんじん、はくさい、ねぎ	緑 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、パプリカ、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ		緑 たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、レモン、みかん、もも、パイナップル、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ
黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう	黄 ごはん、あぶら、ごまあぶら、ごま、あぶらふ、じゃがいも	黄 ごはん、さとう、スパゲティ、バター	黄 ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ゼリー、はるさめ、ごまあぶら	
8日(月)	9日(火)	10日(水)	6/10はサッカーワールドカップ応援メニューです	12日(金)
	ごはん(持参) いわしのみそ煮 うーめんサラダ かきたま汁	ごはん(持参) チキンナゲット(2こ) ブロッコリーサラダ メキシカントマトスープ		ごはん(持参) 揚げぎょうざ(2こ) 八宝菜 オレンジ
	赤 いわし、みそ、ハム、とうふ、たまご	赤 とりにく、ツナ、ベーコン、しろいんげんまめ		赤 ぶたにく、えび、いか、かまぼこ、ずらたまご
	緑 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	緑 ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、セロリ、さやいんげん		緑 キャベツ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、オレンジ
黄 ごはん、うーめん、オリーブオイル、でんぷん	黄 ごはん、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	黄 ごはん、あぶら、じゃがいも、オリーブオイル	黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	

