



6月こんだてひょう

令和2年6月
東山小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん じゃこナツカレー佃煮 冷しゃぶサラダ 新じゃがのそぼろ煮 	2 ごはん 手作りコロッケ アーモンドキャベツ わかめのみそ汁 	3 ごはん さんまの甘露煮 ごまあえ かきたま汁 	4 かみかみ丼 みそワタンスープ 手作りナタデココゼリー 	5 和風ピザトースト サワーサラダ 豆と野菜のスープ 
ごはん アーモンド さとう あぶら じゃがいも ごま 牛乳 ぶたにく こうなご	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ アーモンド 牛乳 ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ 牛乳 さんま たまご とうふ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ 牛乳 ぶたにく みそ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 ちりめんじゅこ ツナ チーズ パーコン だいず
しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ	ごぼう にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ もやし にら りんご こんにゃく	にんじん えのきたけ ごぼう ビーマン キャベツ きゅうり みかん ハイナッフル たまねぎ
E:629kcal P:26.5g	E:682kcal P:22.8g	E:662kcal P:25.2g	E:667kcal P:26.0g	E:601kcal P:23.2g
8 チンジャオロース丼 中華豆腐スープ 冷凍みかん 	9 ごはん くるま 車 心の揚げ煮 スタミナ納豆 塩鶏汁 	10 うどん 和風汁 シャンボ油揚げの煮つけ わかめとツナのあえ物 柏もち 	11 ごはん さばの塩こうじカレー焼き 即席漬け みそかきたま汁 	12 野沢菜ごはん 手作り卵焼き 梅あえ 新たまねぎのみそ汁 
ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ぶたにく とうふ なると	ごはん あぶら じゃがいも 牛乳 ふなとう とりにく あぶらあげ	うどん さとう もち 牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ	ごはん ごま じゃがいも 牛乳 さば たまご みそ 心	ごはん ごま あぶら マヨネーズ じゃがいも 牛乳 たまご チーズ かつおぶし あつあげ みそ
たまねぎ たけのこ ビーマン だいこん ねぎ えのきたけ みかん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ もやし	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ビーマン えのきたけ おくら	のさわな にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ だいこん こまつな うめ えのきたけ
E:600kcal P:22.1g	E:623kcal P:26.2g	E:689kcal P:26.0g	E:603kcal P:25.7g	E:602kcal P:23.2g
15 ごはん 小魚とごまの佃煮 厚揚げのみそ炒め もずくスープ 	16 ポークカレー グリーンサラダ うそつき白玉焼き 	17 ゆかりごはん あじフライ 小松菜と大豆のサラダ じゃがいものみそ汁 	18 ごはん 鶏肉と野菜の甘酢あん とうふとオクラのスープ 	19 ジャムパン 小松菜といかのかみかみリテー かぼちゃのクリームスープ 
ごはん ごま あぶら かたくりこ 牛乳 こうなご ぶたにく あつあげ みそ もずく たまご	ごはん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ぶたにく ハム	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ 牛乳 あじ だいず ハム あぶらあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう 牛乳 とりにく とうふ なると わかめ	パン あぶら さとう こむぎこ 牛乳 いか パーコン
しょうが たまねぎ もやし ビーマン にんじん えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ おくら	とうもろこし キャベツ こまつな ビーマン えのきたけ かぼちゃ
E:598kcal P:28.3g	E:680kcal P:22.0g	E:619kcal P:22.1g	E:614kcal P:20.5g	E:630kcal P:23.1g
22 中華丼 フルーツ白玉ポンチ 	23 ごはん さめの揚げ煮 五目ひじき 心のみそ汁 	24 中華めん わかめラーメンスープ 手作りツナぎょうざ 大豆もやしのナムル 	25 ごはん 鶏肉のバーベキューソース スナッフえんどうのごまマヨあえ 大根スープ 	26 ごはん 鉄火みそ きゅうりと鶏のごまサラダ 炒り豆腐 
ごはん あぶら かたくりこ しらすたまご 牛乳 ぶたにく いか えび なると うすらたまご	ごはん あぶら かたくりこ さとう 牛乳 さめ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	めん マヨネーズ きょうざのかわ あぶら さとう ごま 牛乳 ぶたにく なると わかめ チーズ ツナ ハム	ごはん さとう マヨネーズ ごま 牛乳 とりにく ツナ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま 牛乳 だいず みそ とりにく ぶたにく とうふ たまご
にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ みかん ハイナッフル もも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もも	にんじん もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ だいずもやし きゅうり	りんご スナッフえんどう キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ
E:700kcal P:24.9g	E:602kcal P:25.9g	E:659kcal P:27.8g	E:615kcal P:24.0g	E:697kcal P:29.3g
29 マーボーなす丼 バンサンスー 	30 ごはん 白身魚のハーブチーズ焼き げんきサラダ 貝だくさん汁 	<div data-bbox="813 1680 1404 1792" data-label="Text"> <p>一口30回をめやすに よくかんで食べよう!</p> </div> <div data-bbox="686 1792 925 2016" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="925 1814 1500 1993" data-label="Text"> <p>30 こんげつ 今月は、6月4日から始まる歯の衛生週 間に合わせて、カミカミメニューをたくさん 入れています。</p> </div>		
ごはん あぶら かたくりこ はるさめ ごま	ごはん あぶら パンこ さとう			
牛乳 あつあげ ぶたにく みそ ハム	牛乳 しろみさかな チーズ ハム こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ			
なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし きゅうり キャベツ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし トマト だいこん ねぎ			
E:639kcal P:22.9g	E:608kcal P:25.9g			







※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。今月は、毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

☆普段の食事でこんなことを実践してみよう！☆

<p>食を通じたコミュニケーション 家族みんなで食卓をかこんで食事をしましょう。食の楽しさを感じることができます。</p> 	<p>バランスの取れた食事 ごはんを中心とした、主食、主菜、副菜のそろった「日本型食生活」を心がけましょう。</p> 	<p>望ましい生活リズム 「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、規則正しい生活習慣を身につけましょう。</p> 
<p>食を大切にする気持ち 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、一緒に料理をしたり、作物を育ててみましょう。</p> 	<p>食の安全 お子さんと一緒に食事の支度や買い物を楽しみましょう。食べ物の選び方などを覚えることができます。</p> 	 <p>©少年写真新聞社2018</p>

よくかんで食べていますか？

みなさんは、よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

かんで良い効果



満腹になりやすい



脳の働きを活発に



食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう

1	B	6		10	D	12
番		7				事
2	5			11	剛	
		局		9		C
3		8				
4	A			者		

タテのカギ

- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん降ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強くてくましいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇〇に切る。
- 2 目に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で具合が悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。

ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ と B □ の C □ 康週 D □

6月4日から
始まるよ！

