

6月こんだてよていひょう

新庄市教育委員会

今月の目標

◇ 衛生に気をつけて食事しよう



赤 体をつくるもとになる **黄** 熱や力のもとになる **緑** 体の調子を整える

月	火	水	木	金
<p>毎年6月は「食育月間」です!!</p>		<p>「食育」とは、食事をとおして健康な体と心をつくること、食べ物や作ってくれた方々への感謝の気持ちを育てることです。日本では、6月を食育月間毎月19日を食育の日と定めています。ぜひ、6月は家族そろって食卓をかこむ機会をたくさん作り、楽しい食事の時間にしましょう。食事が体にはもろんのこと、心にも栄養になってほしいと思えます。また、子どもたちが食にかかわる機会もたくさん作ってもらえたらと思います。</p>	<p>1 ごはん 納豆 切干大根サラダ みず汁 菓物 牛乳</p>	<p>2 カルシウム強化献立 立 チキンカレーライス じゃこサラダ ヨーグルト 牛乳</p>
<p>赤 給食により興味をもってもらい、楽しい時間になるよう、絵本の献立をいくつか取り入れています。学校の図書館や市立図書館に本があるか探して、読んでみてください。</p>			<p>なつとう ツナ ふたにく あつあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく しらす ヨーグルト ぎゅうにゅう</p>
<p>黄 ☆6日 「かぼちゃスープ」とコラボ「パンプキンスープ」 ☆27日 「給食番長」とコラボ「ホワイトシチュー」 ☆23日 「ぎょうざつくったの」とコラボ「ぎょうざ」 ☆30日 「おばけの天ぷら」とコラボ「鶏の天ぷら」</p>			<p>ごはん マヨネーズ ごま こんにやく じゃがいも</p>	<p>ごはん あぶら じゃがいも カレールー ごま</p>
<p>緑 小学校 644 ｷｶﾘｰ 中学校 796 ｷｶﾘｰ</p>			<p>きりほしだいこん フロッコリー もやし みず にんじん オレンジ</p>	<p>にんにく たまねぎ にんじん ぎやべつ フロッコリー</p>
<p>赤 小学校 644 ｷｶﾘｰ 中学校 796 ｷｶﾘｰ</p>			<p>小学校 657 ｷｶﾘｰ 中学校 812 ｷｶﾘｰ</p>	<p>小学校 681 ｷｶﾘｰ 中学校 843 ｷｶﾘｰ</p>
<p>5 小体連肉献立 キムチごはん シューマイ ナムル たまねぎのみそ汁 牛乳</p>	<p>6 バターパン ししゃもフライ チキンサラダ パンプキンスープ 牛乳</p>	<p>7 ごはん 豚肉のねぎ塩炒め わらびの生姜あえ しめじのみそ汁 牛乳</p>	<p>8 前期給食なし ごはん さばの塩焼き すき昆布炒め 豚汁 牛乳</p>	<p>9 前期給食なし マーボー丼 ツナサラダ わかめスープ 牛乳</p>
<p>ふたにく シューマイ あつあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>ししゃも とりにく べーコン みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>ふたにく わかめ ちくわ とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>さば すきこんぶ さつまあげ ふたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>ふたにく とうふ ツナ わかめ とりだんご みそ ぎゅうにゅう</p>
<p>ごはん ごまあぶら ごま</p>	<p>バターパン あぶら さとう ごまあぶら ごま パター なまクリーム こめこ</p>	<p>ごはん ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら</p>
<p>にら はくさいキムチ しめじ しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん</p>	<p>もやし とうもろこし きやべつ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ</p>	<p>にんにく ねぎ にんじん たまねぎ わらび もやし にら きやべつ しょうが しめじ</p>	<p>にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん にら きやべつ フロッコリー ねぎ</p>
<p>小学校 644 ｷｶﾘｰ 中学校 796 ｷｶﾘｰ</p>	<p>小学校 700 ｷｶﾘｰ 中学校 867 ｷｶﾘｰ</p>	<p>小学校 600 ｷｶﾘｰ 中学校 738 ｷｶﾘｰ</p>	<p>小学校 679 ｷｶﾘｰ 中学校 840 ｷｶﾘｰ</p>	<p>小学校 617 ｷｶﾘｰ 中学校 761 ｷｶﾘｰ</p>

歯や骨を丈夫にする食事をしよう
カルシウムを多く含む食品 かみごたえのある食べ物



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!
よくかんで食べることの効果

卑弥呼の歯が良いぜ!

ひ... 肥満予防	み... 味覚の発達	こ... 言葉の発音ははっきり	の... 脳の働きが活発
は... 歯の病気の予防	が... がんの予防	い... 胃腸にやさしい	ぜ... 全力投球

6月こんだてよていひょう



新庄市教育委員会

赤 体をつくるもとになる

黄 熱や力のもとになる

緑 体の調子を整える

	月	火	水	木	金
	12 ごはん あじスタミナ焼き 五目豆 道産子汁 牛乳	13 米粉ココア揚げパン いかと ブロッコリーのサラダ ポトフ 紫芋(小袋) 牛乳	14 中體形並離立 豚ニラ丼 蒸し鶏のトマトマリネ フルーツポンチ 牛乳	15 ごはん 鶏のみそにんにく焼き 小松菜と麩の炒め物 じゃべつのみそ汁 牛乳	16 3年生校外学習 ごはん ほっけ昆布醤油干し ひじき炒り カレースープ 牛乳
赤	あじ とりにく こんぶ だいず ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	いか とりにく ココア ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ あつあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ほっけ ひじき さつまあげ えだまめ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう
黄	ごはん こんにやく あぶら さとう	こめこパン あぶら じゃがいも さつまいも	ごはん ごまあぶら こんにやく かたくりこ オリーブオイル	ごはん さとう あぶら こんにやく ぶ	ごはん こんにやく あぶら さとう カレールウ
緑	にんじん こんにやく ごぼう いんげん しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	ブロッコリー たまねぎ きゃべつ にんじん きゃべつ パセリ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら トマト きゅうり ブロッコリー みかん もも パイン	にんにく にんじん たまねぎ こまつな にんにく きゃべつ えのきたけ	にんじん えだまめ チンゲンサイ しょうが にんじん たまねぎ
	小学校 717 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 893 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 633 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 779 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 678 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 843 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 664 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 825 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 592 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 729 ｷｯｶｰﾘ-
	19 7~9年給食なし ごはん ハンバーグ 野菜炒め けんちん汁 牛乳	20 7~9年給食なし 焼きそば 小さい黒パン ショウロンボウ 中華風野菜スープ 牛乳	21 ごはん ぶりかけ かぼちゃ香味揚げ ゆでアスパラ ワンタンスープ 牛乳	22 ベーコンピラフ ビーンズサラダ とうもろこしのスープ 冷凍パイン 牛乳	23 ごはん 豚キムチ炒め ぎょうざ ほうれん草のみそ汁 牛乳
赤	ハンバーグ ハム とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン わかめ かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	とりにく こうやとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ベーコン ウィンナー ツナ かたくりこ だいず ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう
黄	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	ちゅうかめん くらパン あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら かたくりこ	ごはん さとう ごまあぶら
緑	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	にんじん もやし きゃべつ ピーマン チンゲンサイ ねぎ たけのこ	しょうが かぼちゃ ブロッコリー アスパラガス にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり えだまめ とうもろこし パイン	にんにく しょうが はくさい きゃべつ いら えのき にんじん たまねぎ ほうれんそう
	小学校 628 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 778 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 726 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 907 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 676 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 833 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 575 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 702 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 641 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 768 ｷｯｶｰﾘ-
	26 振替休業	27 コッペパン ウィンナー きのこのサラダ ホワイトシチュー 牛乳	28 ごはん さばカレー焼き ひじきとコーンのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	29 ビビンバ 星ポテト 豆腐のみそ汁 さくらんぼ 牛乳	30 4年生校外 ごはん ゆかり 鶏の天ぷら おかかあえ わかめのみそ汁 牛乳
赤	ウィンナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	さば ひじき ツナ あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	
黄	コッペパン オリーブオイル バター じゃがいも こめこ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら ポテト ぶ	ごはん あぶら	
緑	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ こまつな	ブロッコリー とうもろこし えだまめ にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ ほうれんそう さくらんぼ	ゆかり きゃべつ にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ ねぎ	
	小学校 791 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 886 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 666 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 826 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 611 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 762 ｷｯｶｰﾘ-	小学校 610 ｷｯｶｰﾘ- 中学校 753 ｷｯｶｰﾘ-	

