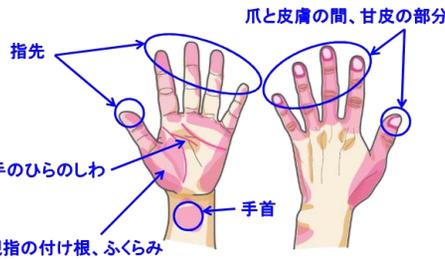
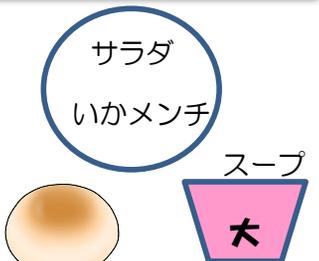
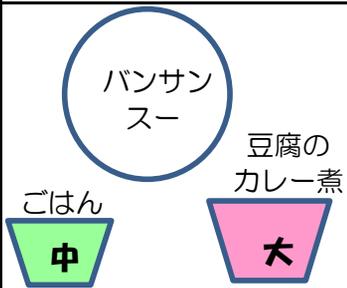
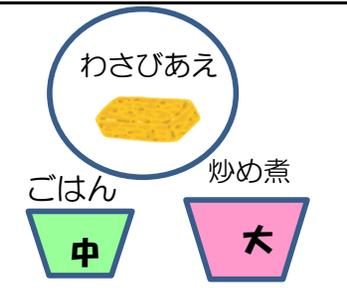
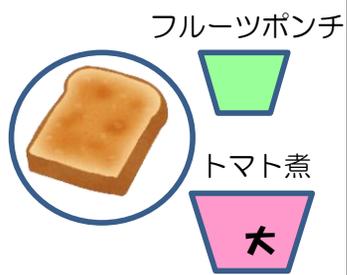
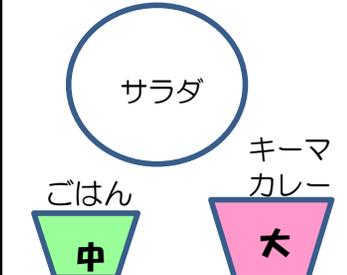
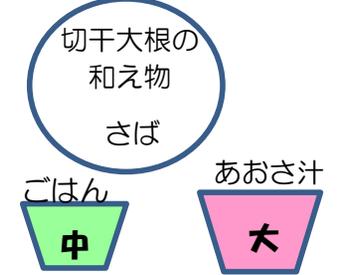
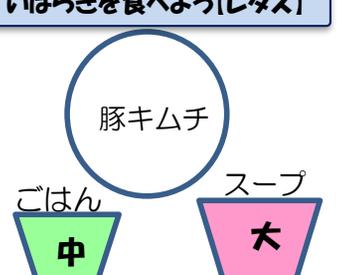
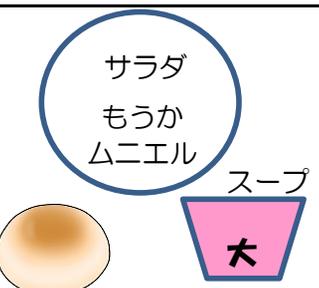
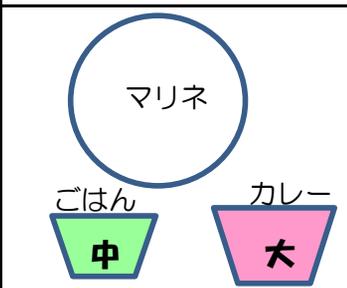
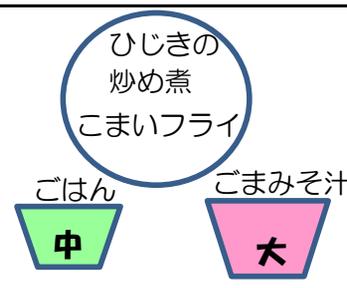
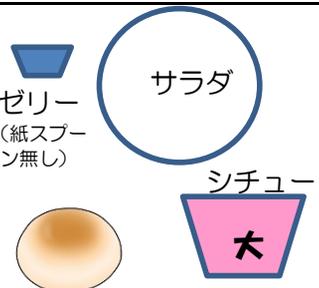
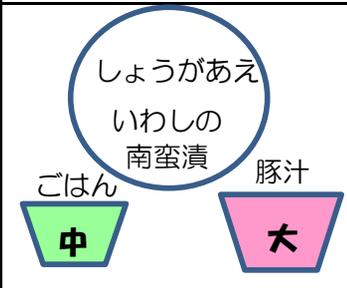
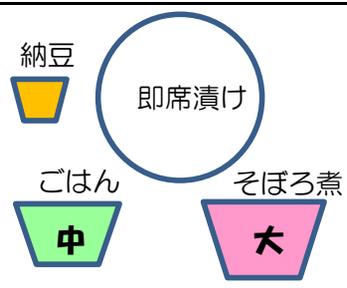
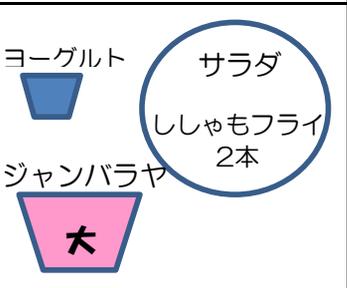


月	火	水	木	金
<h2>6月 給食目標</h2> <p>☆衛生に気をつけよう 洗い残しの多い部分</p>  <p>爪と皮膚の間、甘皮の部分 指先 手のひらのしわ 手首 親指の付け根、ふくらみ</p> <p>☆よくかんで食べよう</p> <p>◎食事の時に良くかんで食べていますか？ よくかんで食べると良いことがたくさんあります。 「記憶力や集中力が高まる」 「食べ過ぎを防ぎ肥満を予防する」 「あごが丈夫になり、歯並びがよくなる」 「唾液がたくさん出て、虫歯になりにくくなる」</p> 				<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p>献立名</p> <p>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>
<p>3 815kcal 16% 3.0g はちみつパン 牛乳 いかメンチカツ コールスローサラダ 玄米入り野菜スープ</p> <p>カミカミ給食</p> 	<p>4 828kcal 15% 2.0g ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 パンサンスー</p> 	<p>5 829kcal 16% 2.3g ごはん 牛乳 厚焼きたまご わさびあえ 大根と豚肉の炒め煮</p> 	<p>6 843kcal 16% 2.7g ハニートースト 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 フルーツポンチ</p> 	<p>7 794kcal 17% 2.6g ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おひたし 玉ねぎのみそ汁</p> 
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)				
<p>10</p> <p>振替休業日</p>  <p>歯と口の健康週間 (~6/10)</p>	<p>11 841kcal 15% 2.6g ごはん 牛乳 キーマカレー わかめサラダ</p> 	<p>12 774kcal 16% 2.3g ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 切干大根のあえ物 あおさ汁</p> 	<p>13 811kcal 15% 2.7g ミニロールパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ コロッケ オニオンドレッシングサラダ</p> 	<p>14 792kcal 15% 2.5g ごはん 牛乳 豚キムチ レタスとわかめのスープ</p> <p>いぼろきを食べてよう[レタス]</p> 
<p>17 803kcal 17% 2.3g 黒パン 牛乳 もうかレモン風味ムニエル グリーンサラダ 豆とポテトのスープ</p> 	<p>18 806kcal 13% 2.3g ごはん 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜のマリネ</p> 	<p>19 805kcal 14% 2.2g</p> <p>美味(おい)しお献立</p> <p>ごはん 牛乳 こまいフライ ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁</p> 	<p>20 市総体</p> 	
<p>24 781kcal 18% 2.8g 米パン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ レモンゼリー</p> 	<p>25 791kcal 15% 2.1g ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け しょうががえ 豚汁</p> 	<p>26 828kcal 15% 2.4g ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 即席漬け 納豆</p> 	<p>27 793kcal 16% 2.8g ジャンバラヤ 牛乳 ししゃもフライ ヨーグルト レモンドレッシングサラダ</p> 	<p>28 815kcal 14% 2.5g ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨のカラフル炒め 卵とトマトの中華スープ</p> 