



6月給食だより

予定献立表、給食だよりは、万倉小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。



万倉小学校HP

梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、しっかり食べて、日々の手洗い・うがいを心がけましょう。



6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯の回の病気を防ぐ食生活のポイント

6月 献立紹介

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	---	---	---

6月4日(火) ~ 6月10日(月)

歯と口の健康週間
噛むことを意識できる献立が登場します。しっかり噛んで食べることは、歯や体全体の健康につながります。



6月15日(月) ~ 6月19日(金)

地場産週間
山口県でとれた食材がいつもよりたくさん登場します。給食に関わっている地元の方々に感謝していただきましょう。



6月16日(火)

やさしいまご汁や野菜、さば魚のだし、ししいたけ等のきのこ類、いはいも類、まは豆類、ごはごまを表しています。様々な種類の食材を使うことで、体に必要な栄養素がバランスよく摂れ、調味料をたくさん使わなくてもおいしく食べることが出来ます。



そら豆のさやむきをしたよ!

5月8日(金) 1.2年生がそら豆をさやから出すお手伝いをしてくれました。ふわふわなそら豆のさやを観察しながら、上手にむいてくれました。



おいしいそら豆にしてください!





日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)					
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類						
1 (月)	ごはん	ちゅうかふうコーンスープ ピーファンいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん ピーファン	あぶら	536 19.0	 しゅじつ	はし
2 (火)	ごはん しそかつおふりかけ	みそしる かみなりどうふ	あぶらあげ みそ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ えだまめ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	574 23.3	 きのこ	はし
3 (水)	パン レーズンクリーム	ズッキーニのスープ チキンとやさいの トマトにこみ	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ えだまめ とうもろこし なす にんにく	パン レーズン クリーム オリーブオイル あぶら	553 20.3	 にゅうせいひん	はし	
4 (木)	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ もやし	こめはるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	626 20.9	 かいそう	はし
5 (金)	ごはん	こんさいのコンソメスープ とりにくの バーベキューソース	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう きピーマン りんご しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	589 20.6	 たまご	はし
8 (月)	ごはん	ポークカレー ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	640 20.3	 だいずせいひん	はし スプーン
9 (火)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため かたぬきチーズ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう	あぶら	557 22.8	 しゅじつ	はし
10 (水)	しょうパン ブルーベリージャム	やきそばふうスパゲティ かりこりがらめ メロン	ぶたにく ひらてん だいたす	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン ジャム スパゲティ さとう	あぶら	600 28.8	 きのこ	はし
11 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに たかなのごまいため あおうめゼリー	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん だかなづけ	たまねぎ	こめ さとう あぶらごま じゃがいも ごまあぶら こんにゃく でんぶんゼリー	575 19.6	 にゅうせいひん	はし スプーン	
12 (金)	ごはん	わかめスープ ブルコギ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら	550 19.9	 さかな	はし
15 (月)	ごはん うべさん あじつけのり	ごもくスープ ぶたにくとれんこんの みそいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし れんこん たまねぎ きくらげ	こめ さとう	あぶら	540 20.7	 ごさかな	はし
16 (火)	ごはん	やさしいまごじる そぼろごはんのぐ おのちャムース	ぶたにく だいず みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	れんこん なす しょうが しいたけ たまねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま おのちャムース	632 23.9	 くだもの	はし スプーン	
17 (水)	パン	コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト	とりにく だいたす ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	パン パンこ あぶら	カレールウ あぶら	576 25.6	 いも	はし スプーン
18 (木)	ごはん	とうふじる レンコダイカツ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	582 23.2	 やさい	はし
19 (金)	しょうごはん	おやこうどん シュウマイ ピリからきゅうり	とりにく かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう たまご	ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ	こめ さとう うどん	ごまあぶら	529 21.6	 しゅじつ	はし
22 (月)	ごはん ひじきのり	ABCスープ ズッキーニととりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら マヨネーズ	558 18.5	 だいずせいひん	はし
23 (火)	えだまめ ごはん	ヤーコンめんじる ポテトとおこめの ささみカツ	ちくわかまぼこ とりにく ポテトとおこめのささみカツ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん	あぶら	581 26.7	 やさい	はし
24 (水)	パン マーシャルピーンズ	きのこどベーコンのスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリトマト ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しめじ にんにく	パン マカロニ オリーブオイル	マーシャル ピーンズ あぶら	617 24.3	 かいそう	はし
25 (木)	ごはん おかかふりかけ	なつやさいのみそしる あじのなんばんづけ	なまあげ みそ あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす ピーマン	こめ でんぶん さとう	あぶら	577 23.9	 きのこ	はし
26 (金)	ごはん	ピーファンスープ とりにくとやさいの しおだれいため	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ ピーファン	あぶら ごまあぶら	528 19.8	 たまご	はし
29 (月)	ごはん	とうがんとぶたにくの あっさり とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さいいんげん	とうがん えだまめ キャベツ たけのこ とうもろこし しめじ	こめ さとう	マヨネーズ	617 26.6	 くだもの	はし
30 (火)	ごはん	とりにくとはるさめの スープ ガバオライスのぐ れいとうパン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ バジル ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しいたけ パイン	こめ はるさめ さとう	あぶら	564 21.4	 ごさかな	はし スプーン

はとくちのけんこうしゅうかん

じばさんしゅうかん

*牛乳は毎日つきます。*生産の都合により、食材が入らないことがあります。