

6月の献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
春巻き 大豆とマカロニのトマト煮 大根と油揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え	焼肉 オニオンリング グリーンサラダ	ミートソーススパゲティ カレーコロッケ ミートボール 筑前煮 ゼリー	鶏の照り焼き ちくわの磯部揚げ 青菜のツナ炒め きんぴらごぼう みかん	ささみチーズフライ オムレツ 春雨サラダ つきこんソテー キャンディーチーズ
8	9	10	11	12
ハンバーグ ツイストソテー さつまいも ツナサラダ	ピンパ ナムル チキンナゲット ぶどうゼリー	焼きそば 魚のごま味噌焼き コーンコロッケ すき焼き風煮 ゼリー	鶏肉の竜田揚げ 厚焼き玉子 青菜のツナ炒め 三角こんにゃく煮	卵の花フライ 三角春巻き 春雨の中華サラダ ほうれん草のおかか和え
15	16	17	18	19
白身魚フライ 野菜炒め 切干大根煮 きゅうりとコーンのサラダ	クリームシチュー 焼き餃子 キャベツの胡麻和え	ミートソーススパゲティ イカと彩野菜カツ 八幡巻き 炒り豆腐 ゼリー	魚の一口フライ エビシウマイ 筑前煮 野菜ソテー パイン	チキンステーキ メンチカツ 海藻サラダ 青菜のマヨ和え キャンディーチーズ
22	23	24	25	26
生姜焼き ちくわの煮物 ワカメとビーンズサラダ	チキンカツ 小松菜の炒め物 さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え	焼きそば ウィンナーフライ 春巻き 花野菜サラダ ゼリー	唐揚げ かにかま天 ひじきのサラダ つきこんソテー	魚の塩焼き イカリング 青菜のツナ炒め 生姜味噌煮 チーズ
29	30			
野菜コロッケ ドライカレー 人参ときゅうりのサラダ	お弁当			

★ 給食だより ★ 虫歯を予防しよう

1. 歯質を丈夫にする。歯とその表面を覆っているエナメル質を強くするために、カルシウムやビタミンD、ビタミンCを多く含む食品を食べましょう。
2. 間食のだから食いをしない。間食をだらだら食べると、虫歯菌を増やし、かつ、歯垢を歯に付着させてしまいます。
3. 食後は必ず歯磨きをする。食事やおやつを食べた後は、歯磨きをして、虫歯菌が増えないようにしましょう。