

# 6月 きゅうしよくだより



香美町立香住学校給食センター TEL36-0686

月	火	水	木	金
<p>6月1日 世界牛乳の日 World Milk Day</p>	<b>1</b> ポークハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 イカリングフライ 2・3個 ライスパスタサラダ 	<b>2</b> ごはん、牛乳 <small>せき</small> 沢煮わん サバのみりん <small>ほ</small> 干し <small>うめ</small> 梅ドレッシングサラダ	<b>3</b> ごはん、牛乳 キムチスープ はんぺんの磯辺揚げ <small>だいず</small> 大豆サラダ	<b>4 カミカミ</b> しそ <small>むぎ</small> 麦ごはん、牛乳 おじゃが <small>だんご</small> 団子汁 SKS 2・3尾 (スター☆キス・スティック) やさい野菜のレモン <small>ふうみ</small> 風味 歯と口の健康週間
	<b>7</b> ごはん、牛乳 眞汁 鶏肉のアーモンドがらめ ごぼうサラダ 歯と口の健康週間	<b>8</b> コッペパン、牛乳 ポークビーンズ ハンバーグ ミックスフルーツ ぼう棒チーズ 歯と口の健康週間	<b>9 カミカミ</b> ごはん、牛乳 ワンタンスープ ししゃもフライ 2・3尾 やさい野菜の塩昆布あえ	<b>10 カミカミ</b> ごはん、牛乳 あぶたま汁 えだまめ枝豆コロッケ ききまわかめきんぴら おさつスティック 歯と口の健康週間
<b>14</b> ごはん、牛乳 やさい野菜スープ 鶏のごまみそ焼き マカロニサラダ	<b>15</b> たじまぎゅう但馬牛ビビンバ 牛乳、もずくスープ かぼちゃサンドフライ あおうめ青梅ゼリー 《地元産但馬牛 肉普及事業》 「もおう〜と食べよう但馬牛」	<b>16</b> ごはん、牛乳 よしのじる吉野汁 アジミンチカツ キャベツのしそあえ	<b>17</b> ごはん、牛乳 こうやどうふ高野豆腐のたまごとじ煮 こんさいひら根菜平つくね おかかあえ	<b>18</b> むぎ麦ごはん、牛乳 ぎじる豚汁 や焼きガレイ いと糸こんサラダ けんさん県産のり ひょうご兵庫県水産物提供事業 
<b>21</b> ごはん、牛乳 なすのみそ汁 キスの変わり揚げ ごぼうとえのきの炒め煮 《かみちようぎょしよくふきゅうじぎょう》 <香美町魚食普及事業> 魚の日	<b>22</b> ごはん、牛乳 ミネストローネ かぼちゃの三角オムレツ カラフルサラダ	<b>23</b> ごはん、牛乳 ちゅうかふう中華風コーンスープ ハタハタから揚げ ニラともやしのナムル	<b>24</b> むぎ麦ごはん、牛乳 しん新じゃがのみそ汁 とり鶏のから揚げ ほうれん草のごまあえ うめぼ梅干し	<b>25</b> ポークカレーライス 牛乳 ゆで卵 たま玉ねぎドレッシングサラダ 
<b>28 カミカミ</b> ごはん、牛乳 にくだんごじる肉団子汁 イカのかき揚げ かいそう海藻サラダ	<b>29</b> ごはん、牛乳 はるさめ春雨スープ マーボーなす ちゅうか中華サラダ	<b>30</b> あ揚げパン、牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ れいとう冷凍みかん 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>一生を共に歩む 自分の歯</b></p> <p style="text-align: center;">歯と口の健康週間 令和3年6月4日～10日</p> </div>	

☆6月は食育月間です☆

6/4～6/10

はくちけんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間

はくちびょうきふせしよくせいかつ  
歯の病気を防ぐ食生活のポイント



ほくがついている日は、町内産の但馬牛か魚がでるよ。  
ハートマークの日は、県からのコロナ支援食材を使っているよ。

**よくかんで食べる**

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

**おやつは時間と量を決めて食べる**

だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

**食べたらしっかり歯をみがく**

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。

**栄養バランスの良い食事を心がける**

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

歯と口の健康週間には、歯のよい食べ物やよくかめるものを出しています。