令和6年

6月 給食だより

6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月は食育月間

香美町立村岡学校給食センター
ＴＥＬ：99-5050

月	火	水	木	金
3 ♡ハッピーマンデー♡ ごはん 牛乳 新じゃがの和風グラタン ひじきの炒り煮 いなか汁	4 歯と口の健康週間メニュー ごはん カミカミ 牛乳 イカと大豆のかき揚げ スタミナサラダ おかひじきと卵のスープ	5 ごはん 牛乳 角切りハンバーグ （玉ねぎソース） キャベツのレモンサラダ もち麦めんの汁	6 ごはん 牛乳 はんぺんのいそべ揚げ 五目なます 夏大根のチゲ煮	7 麦ごはん 牛乳 そら豆とチキンのカレー コールスローサラダ 河内晩柑 中：ｶｯﾌﾟｴｯｸﾞ
10 10日は入梅 ごはん 牛乳 イワシみりん干し 梅かつおあえ 親子煮	11 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻とｽﾊﾟｹﾞﾃｨのｻﾗﾀﾞ メロン	12 ごはん 牛乳 ニギスのｷｬﾛｯﾄｿｰｽ ごぼうと新じゃがのサラダ あかもくのみそ汁	13 ごはん 牛乳 鶏肉のｶｼｭｰﾅｯﾂ炒め バンサンスー 豆乳スープ 兵庫県産品をつかった献立です。	14 高菜とじゃこのピラフ 牛乳 ほうれん草シュウマイ 豚汁 ミニ揚げパン
17 ととの日 ごはん 牛乳 焼きガレイ わかめとしらすの酢の物 豚じゃが煮	18 もぉぅ～と食べよう 但馬牛の牛丼 （麦ごはん） 牛乳 キャベツの昆布マヨ なめこと厚揚げの赤だし アメリカンチェリー	19 ごはん 牛乳 アジのカレー南蛮 ジャーマンポテト ビーフンスープ	20 はばタン給食 ごはん 牛乳 夏のカラフル卵焼き 切干大根のソース炒め 小松菜のみそ汁	21 ごはん 牛乳 ぎょうざの酢じょう油 フルーツ杏仁 八宝菜
24 ごはん 牛乳 卵のピザチーズ焼き はりはりづけ いしかり汁	25 ごはん 牛乳 揚げ魚レモン味 アーモンドあえ 豆とあさりのチャウダー	26 トマトハヤシライス （麦ごはん） 牛乳 にんじんラペ バナナ	27 ごはん 牛乳 サバの塩焼き なすの肉みそ炒め けんちん汁 手作りゼリー	28 半夏生献立 たこめし 牛乳 南瓜サンドフライ ツナえだまめサラダ 打ち込み汁 7月2日は半夏生

（材料の都合で献立を変更することがあります）

「かむ力」をつける食事

歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯の基礎となる『カルシウム』が不可欠です。かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物

カルシウムを多く含む食べ物

お手伝いしてるかな？

給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。

料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは進んでお手伝いしましょう。

いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。