



# 6月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
<b>3</b>  りょうめい ぎゅうにゅう こまつなのしょうがあえ じゃーじゃんどうふ ごはん はるさめスープ	<b>4</b>  りょうめい ぎゅうにゅう かみかみサラダ タンドリーチキン(小2こ 中高3こ) ミルクパン コロコロスープ	<b>5</b>  りょうめい ぎゅうにゅう パナナ れんこんきんぴら いわしのごまみそ ごはん さつまいものみそしる	<b>6</b>  りょうめい ぎゅうにゅう はるさめサラダ かみかみすふた ごはん ワندانスープ	<b>7</b>  りょうめい ぎゅうにゅう ちくぜんじ しやものいそべあげ(2本) えだまめゆかりごはん なすのみそしる
丈夫な歯を作るには、カルシウムが大切です。ヨーグルト、小松菜、厚揚げを食べて強い歯を作りましょう。	人気のかみかみサラダです。サラダに入っているさきイカはかめばかむほど、おいしくなります。	いわしのごまみそ煮は骨ごと食べられます。カルシウムが多く含まれます。	酢豚には、大きな肉や野菜が入ってかみ応えがあります。一口20~30回かむと良いと言われています。	<b>かむといいよ①</b> 唾液がたくさん出て、むし歯を予防します。よくかんで食べましょう。
<b>10</b>  りょうめい ぎゅうにゅう オレンジ ズッキーニサラダ ガバオrais チンゲンサイのスープ	<b>11</b>  りょうめい ぎゅうにゅう レモンゼリー しゅうまい(小2こ 中高3こ) ソースやきそば わかめスープ	<b>12</b>  りょうめい ぎゅうにゅう なつとう こんぶのピリからいため さわらのてりやき ごはん まめふのみそしる	<b>13</b>  りょうめい ぎゅうにゅう だいずもやしのナムル なすいりマーボー豆腐 ごはん こまつなのスープ	<b>14</b>  りょうめい ぎゅうにゅう メロン きやべつときゅうりのしょうがあえ しおぶたどん けんちんじる
<b>かむといいよ②</b> 顎が発達して、きれいな歯並びになります。	<b>かむといいよ③</b> ゆっくり食べると、肥満防止になります。一口30回かむと良いと言われています。	<b>かむといいよ④</b> 脳が刺激され、活動が活発になります。昆布はコリコリした食感です。よくかんで食べましょう。	なすは、太陽を浴びてきれいな紫色になります。太陽のおかげで、栄養たっぷりになります。	高等部の皆さんは、来週から実習が始まります。塩豚丼を食べて、パワーアップしましょう。
<b>17</b>  りょうめい ぎゅうにゅう パナナ ピーマンのくづめ(小1こ 中2こ) カレーピラフ キヤベツのスープに	<b>18</b>  りょうめい ぎゅうにゅう ブロッコリーソーテー どうふナゲット(2こ) しょくパンいちごジャム オニオンスープ	<b>19</b>  りょうめい ぎゅうにゅう チンゲンサイのナムル エビのチリソースに ごはん きのこととうふのスープ	<b>20</b>  りょうめい ぎゅうにゅう オレンジ きりほしだいこんサラダ あかうおのこうみソースかけ のりごはん なめこのみそしる	<b>21</b>  りょうめい ぎゅうにゅう すいか グリーンサラダ ハヤシライス(ターメリックライス)
高等部 現場実習 半分にしたピーマンに、一つ一つにひき肉を詰めました。ピーマンもおいしく食べられますよ。	高等部 現場実習 豆腐を使ったヘルシーなナゲットです。一つ一つ形を整えて手作ります。	高等部 現場実習 ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ゆでた野菜や山菜を調味料で味付けした料理です。	高等部 現場実習 香味ソースには、にんにく、しょうが、ねぎが使われています。暑い季節には食欲が進みます。	高等部 現場実習 夏を代表する果物「すいか」です。英語で「ウォーターメロン」と言います。すいかを食べて、水分補給をしましょう。
<b>24</b>  りょうめい ぎゅうにゅう ももゼリー こまつなのツナあえ あぶらふどん はっとじる	<b>25</b>  りょうめい ぎゅうにゅう マカロニサラダ ピザトースト ミネストローネ	<b>26</b>  りょうめい ぎゅうにゅう きわかめのいために せんだいあおばぎょうざ(小2こ 中3こ) ごはん ズッキーニととりくのスープ	<b>27</b>  りょうめい ぎゅうにゅう はなやさいのごまあえ カレーうどん やさいかきあげ	<b>28</b>  りょうめい ぎゅうにゅう だいずのごもにく さばのみそに ごはん わかめのみそしる
高等部 現場実習 はっと汁は、宮城県北部の郷土料理です。家庭ごとに入れる野菜が違います。給食では鶏肉やきのこが入ります。	高等部 現場実習 給食の前、トイレの後、給食が終わった後もしっかり手を洗いましょ。	高等部 現場実習 中学部 遠足 青葉ぎょうざの緑色は、皮に練り込まれた「仙台雪菜」の色です。	高等部 現場実習 小学部5.6年 宿泊学習 かきあげは、5種類の野菜が使われています。	高等部 現場実習 小学部5.6年 宿泊学習 五目煮には、豆や野菜がたっぷり。上手に箸でつかめるかな？

## 6月給食目標

## よくかんで食べよう!

### 6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です

今月かみごたえのある献立と骨や歯を作るカルシウムが多い献立にしました。「」が付いている料理はよくかんで食べましょう。「」が付いている料理は歯を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。



ほくたちを探してね!

