



6がつ 給食カレンダー

平成28年6月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

えいせい き た
衛生に気をつけて食べよう!

月	火	水	木	金
<p>6月 毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です。 例えば、こんなことも「食育」です。</p> <p>一緒に買い物に行き、食の知識を伝える 親子で料理をする 家族で食卓を囲む 農業体験をする</p>	<p>1</p> <p>とり肉のうま煮 もやしのごまあえ 呉汁</p>	<p>2 四フレ給食</p> <p>ジャコ・ゆかり・大豆ごはん ささみのレモンソース ごまブロッコリー マッシュポテト ミニトマト 《持ち物》しき物・ビニール袋</p>	<p>3 虫歯予防献立</p> <p>五穀ごはん 鮭の照り焼き かみかみあえ みそ汁</p>	
<p>6</p> <p>ごはん チャーハンとうふ 家常豆腐 ナムル かわちばんかん 河内晩柑</p>	<p>7</p> <p>ごもく 五目ごはん とびうおの竜田あげ 野菜のあえもの 豚汁</p>	<p>8 世界の料理 (イギリス)</p> <p>ジャムサンド シェパーズパイ スコッチブロス (おしゃぶりのスープ)</p>	<p>9</p> <p>シーフード スパゲッティ ひよこ豆のサラダ メロン</p>	<p>10 入梅献立</p> <p>うめ 梅じゃこごはん 肉じゃが 磯おひたし あじさいゼリー</p>
<p>13</p> <p>ごはん かつおのごま みそがらめ ごもく 五目きんぴら すまし汁</p>	<p>14</p> <p>トースト コーンシチュー カラフルサラダ</p>	<p>15</p> <p>野菜のかき揚げ そくせき漬け みそ汁</p>	<p>16</p> <p>そばろ丼 野菜のゆかりあえ フルーツみつ豆</p>	<p>17</p> <p>じゃこ菜めし むろあじの つくねおろしあん ひじきの五目煮 冬瓜スープ</p>
<p>18(土) 食育の日・給食公開</p> <p>カレーライス カリカリサラダ 紅茶とミルクの ゼリー</p>	<p>21</p> <p>ごはん 鱈フライ かみかみサラダ 豆乳みそ汁</p>	<p>22</p> <p>チキンライス 洋風たまご焼き 米粉のマカロニ スープ かわちばんかん 河内晩柑</p>	<p>23</p> <p>枝豆ごはん 豚肉と生揚げの しょうが炒め ごもく 五目スープ</p>	<p>24</p> <p>ごはん 鮭のからし マヨネーズ焼き ジャコじゃがあえ みそ汁</p>
<p>27</p> <p>ごはん とり肉のみそ焼き ごもくまめに 五目豆煮 すまし汁</p>	<p>28</p> <p>ガーリックピラフ トマトクリーム シチュー グリーンサラダ</p>	<p>29</p> <p>きなこ揚げパン ワンタンスープ 米粉のマカロニ サラダ</p>	<p>30 ご当地料理 (関西料理)</p> <p>そばめし 船場汁 丁稚ようかん</p>	<p>目安は一日30回 しっかりとよくかんで食べよう!</p>

6月4日~10日
歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる

・よくかんで食べる

・好き嫌いをせず、バランスよく食べる

・歯にくっつきやすい物はなるべく控える(あめ、キャラメル、チョコレートなど)