



6がつ 給食カレンダー

平成27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
1 ごはん おくらのおかかあえ 肉じゃが煮 豆腐となめこのみそ汁	2 かやくごはん 高野豆腐のから揚げ 白玉スープ	3 ココアトースト トマトシチュー 加ドレッシングサラダ	4 虫歯予防献立 ごはん 焼き鯖 カミカミサラダ みそ汁	5 世界の料理(ベトナム) コムチェン フォー 春巻き
8 スパイシーナポリタン 特製ドレッシングサラダ あじさいゼリー	9 郷土料理(高知県) かつおめし ぐる煮 ごぼうのから揚げ くだもの	10 ミートトースト アスパラガスサラダ 白インゲンのクリームシチュー	11 入梅献立 うめ梅じゃごはん ちぐさ焼き きんぴられんこん みそ汁	12 とりごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き 青菜と豆腐のスープ
15 冷やし中華そば 野菜チップス くだもの	16 カレーライス もやしサラダ 冷凍みかん	17 ドッグパン 野菜スープ フルーツ ヨーグルト	18 ごはん あじ鰯フライ き切り干し大根サラダ 豆乳みそ汁	19 食育の日 じゃこ菜ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 冬瓜のスープ
20(土)学校公開日	23 焼き鳥丼 こんにゃく炒め みそ汁	24 肉みそうどん ごまドレサラダ UFO揚げ	25 ごはん さけ鮭のからし マヨネーズ焼き き切り干し大根の炒め煮 夏野菜のスープ	26 ミルククリームパン イタリアンスープ レモンドレッシングサラダ
29 ごはん ひじきのふりかけ 豚肉と野菜のしょうが炒め なすとそうめんみそ汁	30 ナン 夏野菜のキーマカレー 野菜とマカロニのサラダ レモンスカッシュゼリー	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。		

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

自慢は一口30回
しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。