



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
給食なし				
8	9	10	11	12
<p>いちごゼリー まだいのさいきょうやき</p> <p>わかめごはん</p> <p>いとこまぼこのすましじる</p>	<p>焼きハンバーグ ケチャップソースかけ</p> <p>食パン いちごジャム</p> <p>サイコロスープ</p>	<p>ごぼうのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>ぶたにくのあんからめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>はるまき</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>
<p>体調をくずしているひとはいませんか。生活リズムをととのえるために、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>毎年6月は食育月間です。今月は毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。</p>	<p>ごぼうは食物せんいが多く、かみごたえがあります。よく噛んで食べることはからだにとってよいことがたくさんあります。</p>	<p>姿勢をよくして食べることも食事のたいせつなマナーのひとつです。食器をもって、背すじをのばして食べましょう。</p>	<p>マーボー豆腐は中国の四川で生まれた料理です。ピリッと辛い味付けが多い地域です。中国語で「おばあちゃんの豆腐料理」という意味だそうです。</p>
15	16	17	18	19
<p>いかのしょうが焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>具だくさんみそしる</p>	<p>ほうれん草グラタン</p> <p>米粉食パン ブルーベリージャム</p> <p>ミネストローネスープ</p>	<p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりにくのからあげ(2)</p>	<p>パイ ちくわのおこのみあげ(小2中3)</p> <p>一食うどん</p> <p>かやくうどんの汁</p>	<p>ヨーグルト さわらのおちやみそ焼き</p> <p>にんじんごはん</p> <p>とうふとわかめのすましじる</p>
<p>健康のために1日に食べるとよいと言われている量は色の濃い野菜は片手一杯分、色の薄い野菜は両手一杯分です。すすんで野菜を食べるようにしましょう。</p>	<p>きょうのグラタンのソースは給食センターの大きなお釜で手作りしています。味わって食べてくださいね。</p>	<p>切り干し大根には普通のだいこんにくらべてカルシウムや鉄分がおおおく含まれます。すすんで食べてほしい食品のひとつです。</p>	<p>ごはんやパン、めんは脳や体をうごかすエネルギーのもとになります。不足すると、集中力がぎれたり、ぼーっとしたりする原因になります。</p>	<p>★ 食育の日</p> <p>お茶みそ焼きのお茶は揖斐川町産です。豆腐は岐阜県産の大豆から作られたものです。</p>
22	23	24	25	26
<p>とうにゅうデザート きびなごフライ(小2中3)</p> <p>キムタクごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>かいそうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p>	<p>ホキのうめてんぷら みそだれかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>とりにくのバーベキューソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいのみそしる</p>	<p>ぶたにくの根菜どんぶりの具</p> <p>むぎごはん</p> <p>大豆の変身汁</p>
<p>きびなごは丸ごと食べられるので歯の健康にかかせないカルシウムがしっかりとれます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>きょうは給食で人気がある「ナン」です。インドを中心とした中央アジアで食べられるパンです。</p>	<p>さわにわんは千切り野菜をたっぷりつけた汁ものです。具沢山の汁は具の栄養が汁ごととれるのでおすすめです。</p>	<p>なんでもすききらいなく食べることが健康なからだをつくるために大切なことです。苦手なものも一口ずつから食べてみることにチャレンジしましょう。</p>	<p>きょうのきゅうしょくには大豆製品がたくさん使われています。何種類あるかわかりますか？</p>
29	30	<p style="text-align: center;">よくかんで食べよう</p> <p>よくかむことの効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防やあごの発達につながります。 ・脳への血流が増えて、脳を活性化します。 ・食べすぎをふせぎます。 ・食べ物の消化・吸収を助けます。 <p>かみかみマークがついている料理は、かみごたえのある料理です。意識して、よくかんで食べましょう。</p>		
<p>あぶらふいり肉じゃが</p> <p>あまごのあまだれかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あまごは岐阜県産です。じっくり揚げているのでまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>フルーツあえ</p> <p>こがたパン</p> <p>焼きそば</p> <p>めん類やどんぶりものなどは流し込んで食べてしまいがちですが、よくかんで食べることを心がけましょう。</p>			