

6月

給食の献立・盛り付け図

川上村立
学校給食共同調理場

「むし歯」をふせぐ食べ方をしよう!

「むし歯」にならないよう、食べ方にも気をつけましょう。

4つのバリア

ながら食べやたら食べをしない
かむ回数を多くしよう

おやつは時間を決めて

歯を丈夫にする食べ物

1日(水)			2日(木)			3日(金)		
やまぶきあえ	やまぶきあえ	やまぶきあえ	こまつなのピーナッツあえ	こまつなのピーナッツあえ	こまつなのピーナッツあえ	ゴマドレサラダ	ゴマドレサラダ	ゴマドレサラダ
しろごはん	しろごはん	しろごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん	あげパン	あげパン	あげパン
はっぼうさい	はっぼうさい	はっぼうさい	とうふのちゅうかに	とうふのちゅうかに	とうふのちゅうかに	コンクリーム	コンクリーム	コンクリーム
あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
ぎょうざ	こめ	チンゲンサイ	ぶたにく	こめ	こまつな	きなこ	こめ	にんじん
いか	さんおんとう	にんじん	たまご	むぎ	ほうれんそう	やきぶた	こめ	さんおんとう
ぶたにく	かたくりこ	ほうれんそう	もめんとうふ	こむぎ	にんじん	ぶたにく	じゃがいも	じゃがいも
むきえび	はるさめ	こまつな	ぎゅうにゅう	ピーナッツ	チンゲンサイ	とうにゅう	こむぎ	こむぎ
たまご	あぶら	たまねぎ		じゃがいも	ねぎ	ぎゅうにゅう	ドレッシング	ドレッシング
ぎゅうにゅう		たけのこ		かたくりこ	キャベツ		マーガリン	マーガリン
		しいたけ		さんおんとう	とうもろこし			とうもろこし
エネルギー-644kcal	たんぱく質28.1g	しぼう20.1g	エネルギー-679kcal	たんぱく質30.8g	しぼう26.0g	エネルギー-694kcal	たんぱく質30.0g	しぼう27.8g
6日(月)			7日(火)			8日(水)		
ほうれんそうの	ほうれんそうの	ほうれんそうの	プロッコリーと	プロッコリーと	プロッコリーと	フルーツの	フルーツの	フルーツの
ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ツナのあえもの	ツナのあえもの	ツナのあえもの	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ
むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん	しろごはん	しろごはん	しろごはん	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり
あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
とりもも	こめ	ほうれんそう	さば	こめ	にんじん	ぶたにく	こめ	チンゲンサイ
ベーコン	むぎ	かまつな	いか	さんおんとう	チンゲンサイ	いか	さんおんとう	にんじん
とうにゅう	はちみつ	かぼちゃ	ぶたにく	じゃがいも	ほうれんそう	うずらたまご	じゃがいも	ほうれんそう
ヨーグルト	さんおんとう	にんじん	ツナ	ごまあぶら	とうもろこし	ツナ	ごまあぶら	とうもろこし
ぎゅうにゅう	こま	しょうが	ぎゅうにゅう		たまねぎ	むきえび		たまねぎ
	こむぎ	もやし				ヨーグルト		
	あぶら	たまねぎ				ぎゅうにゅう		
エネルギー-679kcal	たんぱく質30.2g	しぼう25.2g	エネルギー-618kcal	たんぱく質31.2g	しぼう18.3g	エネルギー-709kcal	たんぱく質27.8g	しぼう20.6g
13日(月)			14日(火)			15日(水)		
かわりごまあえ	かわりごまあえ	かわりごまあえ	じゃがいもの	じゃがいもの	じゃがいもの	フルーツしらたま	フルーツしらたま	フルーツしらたま
しろごはん	しろごはん	しろごはん	ごまあえ	ごまあえ	ごまあえ	ヒシンバ	ヒシンバ	ヒシンバ
あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
キャベツ入り	こめ	ほうれんそう	さけ	こめ	にんじん	ぎゅうにく	こめ	ほうれんそう
ミンチカツ	さんおんとう	かまつな	もめんとうふ	むぎ	かまつな	とりむね	むぎ	にんじん
	じゃがいも	にんじん	たまご	さんおんとう	たまねぎ	たまご	さんおんとう	かまつな
	あぶら	チンゲンサイ	パン	じゃがいも	バナナ	ぎゅうにゅう	じゃがいも	バナナ
エネルギー-595kcal	たんぱく質30.0g	しぼう20.4g	エネルギー-682kcal	たんぱく質36.2g	しぼう15.3g	エネルギー-737kcal	たんぱく質62.7g	しぼう21.6g
20日(月)			21日(火)			22日(水)		
おかあえ	おかあえ	おかあえ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	はちみつ	はちみつ
むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん	ごみつねごはん	ごみつねごはん	ごみつねごはん	あんかけうどん	あんかけうどん	あんかけうどん
あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
とりもも	こめ	ほうれんそう	とりひき	こめ	にんじん	うどん	こめ	にんじん
かつおぶし	むぎ	かまつな	あぶらあげ	さんおんとう	プロッコリー	かたくりこ	さんおんとう	チンゲンサイ
もめんとうふ	さんおんとう	にんじん	ツナ	ごまあぶら	チンゲンサイ	さんおんとう	ごまあぶら	ねぎ
わかめ	じゃがいも	チンゲンサイ	もめんとうふ	じゃがいも	しょうが	ごまあぶら	じゃがいも	ほうれんそう
ぎゅうにゅう		しょうが	わかめ	かたくりこ	とうもろこし	ハチミツ	かたくりこ	こまつな
		りんご	わかめ		たまねぎ	しゅうまい	かたくりこ	しょうが
		キャベツ	わかめ				かたくりこ	えのきだけ
		しめじ	わかめ					
		レモン	わかめ					
エネルギー-658kcal	たんぱく質39.2g	しぼう21.5g	エネルギー-588kcal	たんぱく質26.4g	しぼう17.9g	エネルギー-683kcal	たんぱく質32.2g	しぼう19.8g
27日(月)			28日(火)			29日(水)		
なつみかんゼリー	なつみかんゼリー	なつみかんゼリー	ほうれんそうと	ほうれんそうと	ほうれんそうと	キャベツと	キャベツと	キャベツと
ルーローハン	ルーローハン	ルーローハン	むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん	にんじんの	にんじんの	にんじんの
あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
ぶたにく	こめ	ほうれんそう	ベーコン	こめ	ほうれんそう	ベーコン	こめ	ほうれんそう
たまご	むぎ	かまつな	たまご	むぎ	かまつな	たまご	むぎ	かまつな
ぎゅうにゅう	さんおんとう	チンゲンサイ	とりもも	さんおんとう	にんじん	とりもも	さんおんとう	にんじん
	じゃがいも	しょうが	あつあげ	じゃがいも	チンゲンサイ	あつあげ	じゃがいも	チンゲンサイ
	あぶら	たまねぎ	プロセスチーズ	あぶら	たまねぎ	プロセスチーズ	あぶら	たまねぎ
	なつみかんゼリー		オリーブオイル	なつみかんゼリー		オリーブオイル	なつみかんゼリー	
			ごまあぶら			ごまあぶら		
エネルギー-642kcal	たんぱく質27.0g	しぼう20.2g	エネルギー-595kcal	たんぱく質24.7g	しぼう17.7g	エネルギー-637kcal	たんぱく質26.7g	しぼう22.6g
30日(木)			31日(金)			きゅうしよくとうぱんのしごと		
チンゲンサイ	チンゲンサイ	チンゲンサイ	あげたこやき	あげたこやき	あげたこやき	セレクトきゅうしよく	セレクトきゅうしよく	セレクトきゅうしよく
あえもの	あえもの	あえもの	むぎいりごはん	むぎいりごはん	むぎいりごはん	ブチリンゴゼリー	ブチリンゴゼリー	ブチリンゴゼリー
あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり	あか	きいろ	みどり
さけ	こめ	ほうれんそう	さけ	こめ	ほうれんそう	さけ	こめ	ほうれんそう
さけ	さんおんとう	かまつな	さけ	さんおんとう	かまつな	さけ	さんおんとう	かまつな
さけ	かたくりこ	にんじん	さけ	かたくりこ	にんじん	さけ	かたくりこ	にんじん
さけ	さんおんとう	しょうが	さけ	さんおんとう	しょうが	さけ	さんおんとう	しょうが
さけ	じゃがいも	キャベツ	さけ	じゃがいも	キャベツ	さけ	じゃがいも	キャベツ
さけ	さけ	キャベツ	さけ	さけ	キャベツ	さけ	さけ	キャベツ
さけ	さけ	キャベツ	さけ	さけ	キャベツ	さけ	さけ	キャベツ
さけ	さけ	キャベツ	さけ	さけ	キャベツ	さけ	さけ	キャベツ
エネルギー-682kcal	たんぱく質31.1g	しぼう22.1g	エネルギー-628kcal	たんぱく質25.1g	しぼう20.5g	エネルギー-637kcal	たんぱく質32.0g	しぼう17.2g

きゅうしよくとうぱんのしごとがんばっています



5月から1年生の給食当番活動がはじまりました。

1日目は少し緊張したようすもありましたが、「当番の仕事楽しかった。」と言いながら、がんばってくれていました。5月の終わりのほうになると手際よくはいぜんがでるようになり、しっかり給食当番さんとして活躍してくれています。