



6月こんだてひょう

令和2年6月
千田小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん さばの塩麩カレー焼き きゅうりの昆布あえ みそかきたま汁 	2 チンジャオロース丼 中華豆腐スープ ソーダゼリー 	3 ごはん 車心の揚げ煮 スタミナ納豆 塩豚汁 	4 アップルチップパン 小松菜といかのかみかみリテー かぼちゃのクリームスープ 	5 ごはん 手作りコロッケ アーモンドキャベツ わかめのみそ汁 
黄 ごはん じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう かたくりこ	黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 パン あぶら こむぎこ	黄 ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ
赤 牛乳 さば こんぶ たまご みそ	赤 牛乳 ぶたにく とうふ なたと	赤 牛乳 とりにく なっとう ぶたにく	赤 牛乳 いか ベーコン スkimミルク	赤 牛乳 ぶたにく たまご とうふ
緑 きゅうり キャベツ にんじん こまつな	緑 にんじん たまねぎ だけのこ	緑 しょうが にんにく ねぎ キャベツ	緑 りんご とうもろこし こまつな	緑 にんじん たまねぎ きゅうり
E:602kcal P:26.1g	E:605kcal P:23.5g	E:631kcal P:26.6g	E:642kcal P:23.7g	E:674kcal P:22.7g
8 かみかみ丼 みそワタンスープ 冷凍みかん 	9 ごはん 照り焼きチキン じゃがいものカレーきんぴら 沢煮椀 	10 うどん きつね汁 いそかあえ かしわもち 	11 梅ごはん あじフライ 小松菜と大豆のサラダ じゃがいものみそ汁 	12 ごはん 鉄火みそ きゅうりと鶏のごまサラダ 炒り豆腐 
黄 ごはん さとう こま かたくりこ	黄 ごはん じゃがいも あぶら はるさめ	黄 うどん さとう もち	黄 ごはん あぶら さとう はんこ	黄 ごはん あぶら さとう こま
赤 牛乳 ぶたにく みそ	赤 牛乳 とりにく さつまあげ ぶたにく	赤 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ	赤 牛乳 あじ だいず ハム とうふ	赤 牛乳 だいず みそ とりにく ぶたにく
緑 ごぼう にんじん ビーマン ねぎ	緑 しょうが さやいんげん にんじん	緑 たまねぎ にんじん みずな だいこん	緑 うめ こまつな キャベツ	緑 もやし きゅうり キャベツ にんじん
E:636kcal P:25.5g	E:626kcal P:26.9g	E:615kcal P:23.9g	E:658kcal P:24.1g	E:666kcal P:28.5g
15 ごはん ししゃもの磯部揚げ 五目ひじき 野菜のうま煮 	16 エッグカレー グリーンサラダ さくらんぼ 	17 ごはん 豚肉のパーベキューソース スナッフえんどうのごまマヨあえ 大根スープ 	18 横割れ丸パン えびカツ コードレッシングサラダ トマトとレタスの卵スー プ 	19 たこめし 卵焼き のり酢あえ には豚汁 
黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう	黄 ごはん あぶら じゃがいも さとう	黄 ごはん さとう マヨネーズ こま	黄 パン あぶら かたくりこ はんこ	黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも
赤 牛乳 ししゃも たまご あおりの	赤 牛乳 ぶたにく うすらたまご	赤 牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく	赤 牛乳 えび ベーコン たまご	赤 牛乳 たこ たまご ツナ のり
緑 にんじん たまねぎ だけのこ	緑 たまねぎ にんじん りんご	緑 しょうが にんにく りんご	緑 キャベツ きゅうり にんじん	緑 ごまつな もやし にんじん
E:662kcal P:30.4g	E:652kcal P:20.6g	E:611kcal P:23.2g	E:601kcal P:25.5g	E:597kcal P:28.1g
22 中華丼 きりぼしだいこん 切干大根のごまサラダ メロン 	23 ごはん じゃこナッツカレー佃煮 冷しゃぶサラダ 新じゃがのそぼろ煮 	24 中華めん わかめラーメンスープ チーズポテト ミニトマト 	25 さかさカレー 枝豆サラダ アップルシャーベツト 	26 ごはん さばのみそ煮 スズキー二のピリ旨漬け かんぴょう汁 
黄 ごはん あぶら さとう こま	黄 ごはん アーモンド さとう あぶら	黄 ちゅうかめん あぶら じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	黄 ごはん さとう じゃがいも
赤 牛乳 ぶたにく いか えび なたと	赤 牛乳 こうなご ぶたにく ちくわ	赤 牛乳 ぶたにく なたと ベーコン	赤 牛乳 とりにく ハム わかめ	赤 牛乳 さんま こんぶ たまご みそ
緑 にんじん はくさい たまねぎ	緑 しょうが もやし にんじん	緑 ねぎ みずな にんじん	緑 たまねぎ にんじん しめじ	緑 スズキー二 キャベツ きゅうり
E:616kcal P:26.0g	E:654kcal P:28.8g	E:622kcal P:25.9g	E:650kcal P:22.6g	E:623kcal P:24.2g
29 ごはん ぶりかけ レバーとポテトの仲良しあえ 油揚げとキャベツのみそ汁 	30 マーボーなす丼 バンサンスー 	 <p>一口30回をめやすに よくかんで食べよう!</p> <p>こんげつ 今日は、6月4日から始まる歯と口の健康 週間に合わせて、カミカミメニューをたく さん入れています。</p>		
黄 ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう かたくりこ			
赤 牛乳 のり とりにく ぶたレバー	赤 牛乳 ぶたにく みそ ハム あつあげ			
緑 しょうが こまつな キャベツ	緑 なす たまねぎ にんじん			
E:631kcal P:25.3g	E:635kcal P:22.9g			

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより

【副歌連歌のロゴ】 創り 創り 創り 創り 創り 創り 創り 創り 創り 創り



令和2年6月
千田小学校

6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。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。

☆**普段の食事でこんなことを実践してみよう!**☆

<p>食を通じたコミュニケーション 家族みんなで食卓をかこんで食事をしましょう。食の楽しさを感じることができます。</p> 	<p>バランスの取れた食事 ごはんを中心とした、主食、主菜、副菜のそろった「日本型食生活」を心がけましょう。</p> 	<p>望ましい生活リズム 「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、規則正しい生活習慣を身につけましょう。</p> 
<p>食を大切にする気持ち 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、一緒に料理をしたり、作物を育ててみましょう。</p> 	<p>食の安全 お子さんと一緒に食事の支度や買い物物をしましょう。食べ物の選び方などを覚えることができます。</p> 	<p>千田小学校でも、栄養教諭による食育放送など、楽しいイベントを計画しています。</p> 

よくかんで食べていますか?

みなさんは、よくかんで食べていますか? いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

かんで良い効果



満腹になりやすい



脳の動きを活発に



食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう

1		B	6		10	D	12
	番		7				事
2	5				11	剛	
		局		9		C	13
3			8				
4	A				者		

タテのカギ

- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん降ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強くてたくましいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇に切る。
- 2 目に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で具合が悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。

ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな?

A □ と B □ の C □ 康週 D □

6月4日から
始まるよ!

