



6月給食献立表



石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ミルクロール オムレツのそぼろあんかけ 野菜ソテーぞえ シルバーサラダ ミネストローネスープ	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き ゆで野菜ぞえ かぼちゃとシラスのごまサラダ わかめスープ	ごはん きりぼしだいこんい 切干大根入りハンバーグ きのこパスタぞえ キャベツのおかか煮 さや豆のみそ汁	ごはん あや アジの揚げ焼き ごまキャベツぞえ ごもくまめ 五目豆 なめこ汁	ドライカレー きりぼしだいこん 切干大根とササミの和え物 フルーツヨーグルト
9	10	11	12	13
ミルクロール あまから 甘辛チキン スパゲティサラダ あおな 青菜のスープ	ごはん スパニッシュオムレツ チーズ入りカラフルサラダ 野菜スープ	ちゃんぽんめん コーンサラダ フルーツあんみつ	ごはん わかどり こうじや 若鶏の糎焼き まめ 豆ポテトのサラダ さわにふう 沢煮風すまし汁	ソースカツどん おんやさい 温野菜 こまつな 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁
16	17	18	19	20
ミルクロール とり 鶏ごぼうのマヨグラタン 豆腐サタダ トマトスープ	むぎ 麦ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 もやしナムル はるさめと青菜のスープ	おにぎりの日 うめ 梅わかめ&塩にぎり たあ 炊き合わせ めった汁 かが 加賀しずくゼリー	ごはん あまみそあ ふくらぎの甘味噌和え わふう 和風サラダ なつだいこん 夏大根のみそ汁	ひじきごはん とり 鶏の照り焼き やさい 野菜ソテーぞえ 豆腐 豆腐とオクラのみそ汁 メロン入りフルーツポンチ
23	24	25	26	27
ミルクロール きなこ焼きパン オムレツと肉団子 グリーンサラダ クリームコーンの豆乳スープ	ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	しおや 塩焼きそば ひじき入りマヨサラダ かきたまコーンスープ ヨーグルト	ごはん さかなりきゅうや 魚の利休焼き お浸し添え あつあ 厚揚げの煮物 かきたま汁	ちらし寿司の日 きんじそう 金時草のちらし寿司 メンチカツ アーモンド和え 豆腐 豆腐のすまし汁

1987年(S62)に旧鹿西町でおにぎりの化石が発見されたことにちなんで制定されました

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

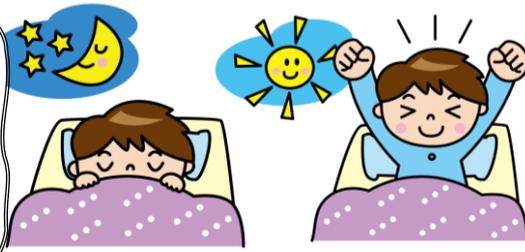
毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょ

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょ

おにぎりの日その2
米という漢字をばらすと十と八に分けられることから毎月18日は米食の日となっています。鹿西町の地名から「6」お米から「18」で6月18日はおにぎりの日！！



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょ。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

