

<6月：給食指導の目標>

小学校：衛生に気をつけて食べよう

中学校：よく噛んで食べよう



6月は「歯と口の衛生月間」です。日頃は気なく食べている食事でも、歯が痛かったり、歯が抜けた時には、健康な歯のありがたさを感じます。小学校低学年で生え変わった永久歯を歯磨きや、食べ物などで大人になるまでむし歯にならないように大切にしましょう。6月の給食は、歯や骨を丈夫にする「カルシウムの多い献立」や「よく噛む献立」をいれています。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	3(月)	牛乳 ごはん タコライス オニオンスープ 黄桃	4(火)	牛乳 沖縄やきそば チキンと豆のサラダ いもかりんとう	5(水)	牛乳 麦ごはん 魚そうめん汁 ごぼうとじゃがいものきんぴら さばのシーワサーソースあんかけ	6(木)	牛乳 ごはん さつま汁 にんにくの芽炒め やわらかとんかつ	7(金)	牛乳 ごはん/しそ味ひじき シブインブシー 小松菜のじゃこ和え 野菜入りつくね
	あか	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きざみ大豆、チーズ、とり肉、花かつお	牛乳、豚ばら肉、チキアギ、ミックスピーズ、とりささみ	牛乳、魚そうめん、もすく、花かつお、豚もも肉、チキアギ、さば	牛乳、豚もも肉、白みそ、赤みそ、花かつお、厚揚げ	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、チリメン、野菜入りつくね	牛乳、きざみ大豆、とり肉、花かつお	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、チリメン、野菜入りつくね	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、チリメン、野菜入りつくね	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、チリメン、野菜入りつくね
き	精白米、油	沖縄そば、油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、白すりごま、ねりごま、砂糖、大豆油、粉末黒糖、水あめ	精白米、麦、じゃがいも、白ごま、油、砂糖、ごま油、でん粉	精白米、麦、じゃがいも、白ごま、油、砂糖、ごま油、でん粉	精白米、さつまいも、ごま油、大豆油	精白米、油	精白米、さつまいも、ごま油、大豆油	精白米、砂糖、油、白ごま	精白米、砂糖、油、白ごま	
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、トマト、セロリー、パセリ、黄桃	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく、フロッコリー、きゅうり、ホールコーン	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、ごぼう、切りごんにゃく、いんげん、シークワサー	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、にんにくの芽、キャベツ、もやし、たけのこ、にんにく	とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、トマト、セロリー、パセリ、黄桃	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく、フロッコリー、きゅうり、ホールコーン	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、ごぼう、切りごんにゃく、いんげん、シークワサー	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、にんにくの芽、キャベツ、もやし、たけのこ、にんにく	
残量調査週間	10(月)	牛乳 クファージュシー 魚の香草パン粉焼き 玄米サラダ あまがし	11(火)	牛乳 あみパン マッシュルームスープ グリーンサラダ ハンバーグデミグラスソース	12(水)	牛乳 ごはん わかめスープ プルコギ ジャンボぎょうざ オレンジ	13(木)	牛乳 麦ごはん イナムドウチ からし菜チャンプル きびなごのカレーから揚げ	14(金)	牛乳 バジリコスパゲティ ビーンズサラダ チキンのマーマレード焼き 国産レモンムース
	あか	牛乳、豚ばら肉、カステラかまぼこ、ひじき、花かつお、ホキ、無添加ハム、チリメン、あまがし	牛乳、鶏むね肉、無添加ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、とりささみ、鶏と豚のハンバーグ	牛乳、絹ごし豆腐、鶏むね肉、カットわかめ、花かつお、豚もも肉、ぎょうざ	牛乳、豚もも肉、カステラかまぼこ、しろみそ、花かつお、豚ばら肉、沖縄豆腐、きびなご	牛乳、鶏むね肉、無添加ベーコン、ミックスピーズ、無添加ハム、鶏もも肉	牛乳、きざみ大豆、とり肉、花かつお	牛乳、豚もも肉、カステラかまぼこ、しろみそ、花かつお、豚ばら肉、沖縄豆腐、きびなご	牛乳、豚もも肉、厚揚げ、結び昆布、チキアギ、花かつお、チリメン、野菜入りつくね	牛乳、鶏むね肉、無添加ベーコン、ミックスピーズ、無添加ハム、鶏もも肉
き	精白米、油、オリーブ油、パン粉、アーモンド、白ごま、砂糖	あみパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用乳不使用マーガリン、オリーブ油、砂糖、卵なしマヨネーズ	精白米、白ごま、ごま油、でん粉、砂糖、はるさめ	精白米、麦、油、でん粉	スパゲティ、油、砂糖、黒ごま、ごま油、クックマーマレード	精白米、油、オリーブ油、パン粉、アーモンド、白ごま、砂糖	あみパン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用乳不使用マーガリン、オリーブ油、砂糖、卵なしマヨネーズ	精白米、白ごま、ごま油、でん粉、砂糖、はるさめ	精白米、麦、油、でん粉	
みどり	にんじん、しいたけ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、フロッコリー、コーン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、まいいたけ、にんにくの芽、ネーブルオレンジ	こんにゃく、しいたけ、からしな、キャベツ、にんじん、もやし	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、しょうが、にんにく、たまねぎ、からしな	にんじん、しいたけ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、フロッコリー、コーン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、まいいたけ、にんにくの芽、ネーブルオレンジ	こんにゃく、しいたけ、からしな、キャベツ、にんじん、もやし	
こんだて	17(月)	牛乳 ごはん もずくスープ 野菜いため さばのゆずみそ焼き	18(火)	牛乳 きな粉あげパン ABCスープ アーモンドサラダ	19(水)	牛乳 麦ごはん 根菜つくねと冬瓜のスープ 中華なすみそ炒め 大豆と小魚のみつがらめ	20(木)	牛乳 いりこ青菜ごはん クーリジシ ヌンクグラー うむくじアングー	21(金)	牛乳 ポロポロージュシー タマナーチャンプル 焼きいも
	あか	牛乳、もすく、絹ごし豆腐、花かつお、さば、豚ばら肉、厚揚げ、チキアギ	牛乳、きな粉、とり肉、レンズ豆	牛乳、つくね、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、大豆、カエリ	牛乳、豚もも肉、カステラかまぼこ、たまご、花かつお、豚ばら肉、かまぼこ、厚揚げ	牛乳、とり肉、花かつお、豚ばら肉、沖縄豆腐	牛乳、もすく、絹ごし豆腐、花かつお、さば、豚ばら肉、厚揚げ、チキアギ	牛乳、きな粉、とり肉、レンズ豆	牛乳、つくね、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、大豆、カエリ	牛乳、豚もも肉、カステラかまぼこ、たまご、花かつお、豚ばら肉、かまぼこ、厚揚げ
き	精白米、油	コッペパン、砂糖、粉末アーモンド、大豆油、マカロニ、じゃがいも、細切りアーモンド、卵なしマヨネーズ	精白米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油、水あめ、はちみつ	精白米、でん粉、砂糖、油、紅いもペースト、大豆油	精白米、油	精白米、油	コッペパン、砂糖、粉末アーモンド、大豆油、マカロニ、じゃがいも、細切りアーモンド、卵なしマヨネーズ	精白米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油、水あめ、はちみつ	精白米、でん粉、砂糖、油、紅いもペースト、大豆油	
みどり	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、からしな	たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、いんげん、トマト、フロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン、シークワサー	とうがん、にんじん、きくらげ、なす、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	いりこなめし、しいたけ、こんにゃく、とうがん、だいこん、にんじん、からしな	だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな、しいたけ、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、からしな	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、からしな	たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、いんげん、トマト、フロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン、シークワサー	とうがん、にんじん、きくらげ、なす、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	いりこなめし、しいたけ、こんにゃく、とうがん、だいこん、にんじん、からしな	
こんだて	24(月)	牛乳 麦ごはん キーマカレー 杏仁フルーツポンチ	25(火)	牛乳 コーンピラフ 魚のネギタレ焼き パパイヤサラダ オレンジ	26(水)	牛乳 ごはん 三色丼(卵別) もずくのみそ汁 日向夏みかん	27(木)	牛乳 ジョア カレーうどん さつまいもサラダ ちくわの磯部揚げ	28(金)	牛乳 ごはん ゆし豆腐 チキン南蛮 ごぼうサラダ
	あか	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、レバー、ひきわり大豆	牛乳、とり肉、無添加ベーコン、ひよこ豆、ホキ、ツナフレーク	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、レバー、ひきわり大豆、錦糸卵、もすく、絹ごし豆腐、花かつお、麦みそ、白みそ	豚もも肉、なると、花かつお、レッドキドニー、ちくわ、卵、あおのり	牛乳、ゆし豆腐、わかめ、花かつお、鶏もも肉、無添加ハム	牛乳、もすく、絹ごし豆腐、花かつお、さば、豚ばら肉、厚揚げ、チキアギ	牛乳、きな粉、とり肉、レンズ豆	牛乳、つくね、豚もも肉、厚揚げ、赤みそ、大豆、カエリ	牛乳、豚もも肉、カステラかまぼこ、たまご、花かつお、豚ばら肉、かまぼこ、厚揚げ
き	精白米、麦、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン	精白米、油、乳不使用マーガリン、ごま油、砂糖、卵なしマヨネーズ	精白米、油、砂糖、じゃがいも	うどん、砂糖、油、さつまいも、アーモンド、卵なしマヨネーズ、小麦粉、大豆油	精白米、小麦粉、でん粉、大豆油、砂糖、アーモンド、卵なしマヨネーズ、白すりごま、ねりごま	精白米、油	コッペパン、砂糖、粉末アーモンド、大豆油、マカロニ、じゃがいも、細切りアーモンド、卵なしマヨネーズ	精白米、麦、でん粉、油、砂糖、ごま油、水あめ、はちみつ	精白米、でん粉、砂糖、油、紅いもペースト、大豆油	
みどり	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、かぼちゃ、フルーツカクテル、シークワサー	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、スイートコーン、グリーンピース、にんにく、しょうが、長ねぎ、パパイヤ、だいこん、きゅうり、ネーブルオレンジ	たまねぎ、しょうが、こまつな、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、日向夏みかん	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり	長ねぎ、しょうが、にんにく、干切りごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、たまねぎ、からしな	たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、いんげん、トマト、フロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン、シークワサー	とうがん、にんじん、きくらげ、なす、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	いりこなめし、しいたけ、こんにゃく、とうがん、だいこん、にんじん、からしな	

安全に美味しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまらずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。食事を安全に美味しく食べるために、日頃からよく噛むこと意識しましょう。

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。