

令和6年度

6 月 献 立 予 定 表

湯沢市学校給食センター

めあて：よくかんで食べよう

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが煮 ひじきのあえ物 なめこのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き カミカミ炒め つみれ汁 歯と口の健康週間 4日～10日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンと大豆の メンチカツ (パックソース) アスパラサラダ クリームシチュー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 まいたけのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉と野菜の ケチャップ炒め 和風こまつナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁
10	11	12	13	14
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えびカツ (パックソース) 根菜と高野豆腐のうま煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ ももゼリー	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ野菜コロッケ 浅漬け	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭の塩焼き ぜんまいとこんにゃくの煮物 キャベツのみそ汁	青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉しゅうまい (小2個、中3個) ナムル もずく中華スープ
17	18	19	20	21
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉の南蛮漬け おひたし じゃがいものみそ汁 オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのごまみそ煮 筑前煮 小松菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグワインソース 花野菜のサラダ たまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 赤魚のスタミナ焼き 塩きんぴら みずかやき	焼肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ だいこんのみそ汁 ミルメークココア
24	25	26	27	28
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ和風フライ 五目豆 えのきのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かにたま甘酢あん 春雨の中華炒め ワンタンスープ	けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトのマヨたま オープン焼き 即席漬け	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩こうじ焼き インド煮 なすのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 照り焼きチキン ごまあえ いんげんのみそ汁

※はしは洗って毎日持てきましょう。 ※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

「かむ力」をつけるために、カミカミメニューや歯の材料となるカルシウムが多い食べ物を取り入れました。よくかむことを意識して食べてくださいね。食べた後は、すみずみまでよくみがきましょう！



よくかんで食べるということがたくさんありますよ！

- ・むし歯や肥満の予防
- ・消化の促進
- ・脳の働きの活性化
- ・味覚の発達 など



カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳せい品



小魚・海そう

大豆・大豆せい品



切干大根

こまつな

