



6月よていにんだてひょう



目標：歯や骨をしょうぶにしよう

平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き たきあわせ じゅんさいのすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のごまがらめ ★野菜の柿酢しょうゆあえ 豆腐ときゃべつのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン アーモンドサラダ もずくスープ	歯と口の健康週間 さんさい 山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳 イカメンチカツ やみつききゅうり ナタデココ入りレモンゼリー	
8	9	10	11	12
歯と口の健康週間			わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚焼き玉子 ごま酢あえ とん汁	まるパン ぎゅうにゅう 牛乳 ドライカレー アルファベットマカロニスープ 横手産りんごのコンポート
15	16	17	18	19
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚のはちみつレモン揚げ ごまあえ えのきのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き ブロッコリーのサラダ わかめのスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのんにくしょうゆ焼き すきこんぶの炒め煮 いものこ入りみそ汁	冷やしうどん (パックめんつゆ) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムチーズフライ まめまめサラダ 元気ヨーグルト	セルフそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき入りおひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ杏仁風プリン
22	23	24	25	26
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のみそ焼き ポテトソテー なめこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 酢豚 バンサンスー たまごスープ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー ふくじんあえ キウイフルーツ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き 豚キムチ炒め たまご 玉ねぎとしめじのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフライ ミートパンネ かぼちゃのポタージュ
29	30	6月は食育月間です 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。		
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き 五目きんぴらごぼう まいたけのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 焼き肉 チョレギサラダ きくらげ入りスープ アセロラゼリー	毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。		

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



6月の一日常平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	636	26.6
中学校	802	32.6

パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています。



「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！

