



6 月 献 立 表



		◆ 6月は食育月間 ◆						
		今月の取り組み						
		* 歯と口の健康習慣						
		給食では、3日～7日に かむことを意識した献立を 提供します。よくかんで食 べることで、あごの筋肉な どが発達し歯並びが悪くな るのを防いでくれます。 また、だ液の分泌量が増え、 虫歯の予防につながります。 お家でも歯と口の健康に ついて考えてみましょう。						
		* 播磨の日(★)						
		12日「播磨の日」献立 です。東播磨地区でとれる 食材が給食に登場します。 (★の食材)						
		6月の平均栄養価						
		エネルギー 454 kcal						
		たんぱく質 19.3g						
		脂質 15.5g						
		カルシウム 240 mg						
		鉄 2.1mg						
		食塩相当量 1.7g						
		食物繊維 3.2g						
献立	6/3(月) 麦ごはん・牛乳 ハヤシライス 海と畑のサラダ 味付け小魚	6/4(火) 園行事のため 給食の実施なし 	6/5(水) ごはん・のり佃煮・牛乳 じゃが芋のみそ汁 さばの塩焼き きゅうりとわかめの和え物	6/6(木) パン・牛乳 コーンスープ かみかみサラダ パインシロップ漬け	6/7(金) ごはん・牛乳 チンゲンサイのスープ きびなごのから揚げ 里芋の炒め煮	材料	米 米粒麦 牛乳 豚肉 たまねぎ にんじん トマト100%ジュース まぐろ油漬け 味付けひじき キャベツ とうもろこし 味付け小魚	
おやつ	お菓子		お菓子	お菓子	お菓子			
献立	6/10(月) ごはん・牛乳 ミニぎょうざ入り中華スープ ホイコーロー風 ブロッコリーのサラダ	6/11(火) パン・牛乳 ポトフ ほたてのフライ 根菜ごまサラダ	6/12(水)(★) もち麦ごはん・牛乳 カレー肉じゃが 小松菜のおかか和え 味付けのり	6/13(木) パン・牛乳 ミートスパゲッティ おさかなのウインナー ポイルキャベツ	6/14(金) ごはん・牛乳 コンソメスープ 鶏肉のメキシカンソース きゅうりのナムル	材料	米 牛乳 豚肉 えのきたけ たまねぎ にんじん たら スープぎょうざ しょうが キャベツ ピーマン にんにく ブロッコリー ささみ	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子			
献立	6/17(月) ごはん・牛乳 がめ煮 たくあんのごま和え わらびもち	6/18(火) ごはん・牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の香味焼き 春雨と野菜の和え物	6/19(水) ごはん・牛乳 たまねぎとわかめのみそ汁 あじフライ キャベツの甘酢和え	6/20(木) パン・牛乳 焼きそば きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー	6/21(金) ごはん・牛乳 みそワタンスープ 鮭のから揚げ えのきのおかか和え	6/22(土) ごはん 中華丼 牛乳 蒸しぎょうざ	材料	米 牛乳 鶏ももむね肉 厚揚げ 里芋 にんじん さつま揚げ 干しいたけ さやいんげん たくあん漬け ごま 糸かつお わらびもち
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
献立	6/24(月) わかめごはん・牛乳 春雨スープ 豚肉とアスパラの炒め物 ヨーグルト	6/25(火) 園行事のため 給食の実施なし 	6/26(水) 麦ごはん・豚すき丼 牛乳 ほうれん草のおかか和え 蒸ししゅうまい	6/27(木) パン・牛乳 ラタトゥイユ ポテトとお米のささみカツ フレンチサラダ	6/28(金) ごはん・牛乳 豚汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え	6/29(土) ごはん 豚丼 小松菜のみそ汁 みかんシロップ漬け	材料	米 わかめ 牛乳 焼き豚 えのきたけ 春雨 とうもろこし 白ねぎ たら にんじん 豚肉 グリーンアスパラ しょうが ヨーグルト
おやつ	お菓子		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		

※材料の都合で、献立を変更することがあります。

※毎月19日(前後)を「食育の日」とし、播磨町や兵庫県産食材を積極的に取り入れた献立作りを実施します。