

令和6年度

Eコース

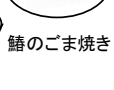
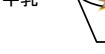
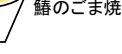
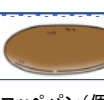
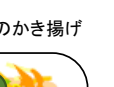
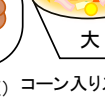
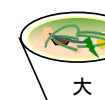
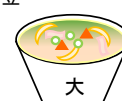
給食目標



6月献立表

ー衛生に気をつけようー



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 牛乳  小 きんぴら大豆   麦ご飯  大 きのこ汁	歯と口の健康週間メニュー  牛乳  小 クーピーリチー   アーモンド  大 かえりのごま揚げ  ご飯(小)  大 キャベツのみそ汁	 牛乳  小 サイダー   大 フルーツ ポンチ  コッペパン(個包装)  大 ちくわの 磯辺揚げ	 牛乳  小 厚揚げの そぼろ煮   ご飯  大 ワンタンスープ	 牛乳  小 ツナ入りオムレツ   じゃこ混ぜご飯(具)  大 ご飯  大 オニオンスープ
10日	11日	12日	13日	14日
 牛乳  小 ゴーヤのかき揚げ   ご飯(小)  大 さつま汁	 牛乳  小 中濃ソース   あじフライ  ご飯(小)  大 わかめスープ	 牛乳  小 チーズ   大 タコライス(ご飯)  大 コーン入リスープ	 牛乳  小 冷凍みかん   わかめご飯  大 がめ煮	ふるさとの日メニュー  牛乳  小 鶏肉のいちじく ソース焼き   ご飯(小)  大 みそ汁
17日	18日	19日	20日	21日
 牛乳  小 鯖のみそ煮   麦ご飯  大 すまし汁	 牛乳  小 ごま ドレッシング   海藻サラダ  ご飯(小)  大 テンジャンチゲ	食育の日メニュー  牛乳  小 じゃがいもの そぼろ煮   わらびもち  ご飯(小)  大 もずく汁	中体連応援メニュー  牛乳  小 かつお節(サラダ用)   りっちゃんサラダ  ご飯(小)  大 ニラ卵スープ  大 チキンカツ	 牛乳  小 ももゼリー   大 ご飯  大 麻婆豆腐
24日	25日	26日	27日	28日
 牛乳  小 鯖のみそ マヨネーズ焼き   ご飯  大 春雨汁	 牛乳  小 きゅうりのピリリ漬け   ご飯(小)  大 スープ煮(トマト味)	 牛乳  小 のり佃煮   ご飯  大 含め煮	 牛乳  小 コールスロー ドレッシング   野菜サラダ  ご飯(小)  大 コーンポタージュ  大 ホキの更紗揚げ	 牛乳  小 グリルチキンの さっぱり煮   のり塩ポテト  ご飯(小)  大 みそスープ



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

6月15日は市制記念日です

6月14日の給食は、ふるさとの日メニューとして加古川市産や兵庫県産の食材を多く取り入れています。

加古川市産米

県産鶏肉

県産牛乳

県産玉ねぎ

加古川市産みそ

県産にんじん

県産ねぎ