



# 6月

# こんだてひょう 献立表

函館市立B中学校

月	火	水	木	金
1 コッペパン ヌードルスープ スパイシーチキン ブロックゼリー (マスカット) くろまめ 黒豆きなこクリーム	2 ごはん ワンタンスープ ぶた いた 豚キムチ炒め トマト	3 ごはん だいこん しる 大根のみそ汁 とりにく だいず 鶏肉と大豆の あ 揚げがらめ こまつな 小松菜ととうもろこし のおかかあえ	4 こがた 小型コッペパン トマトとツナの スパゲティ ポテトコロッケ ひとくち 一口チーズ③ 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!	5 ごはん じる かみなり汁 うめに いわしの梅煮② はくさい なんばん 白菜の南蛮づけ
8 コッペパン マカロニとキャベツの スープ さけ 鮭とじゃがいもの てりやきレモンマヨソース おうとう 黄桃 ちょこだいず チョコ大豆クリーム	9 ひにく ひき肉とひじきの ま 混ぜごはん こじる 呉汁 ししゃもフライ②	10 ごはん じる けんちん汁 チキンチキンごぼう かぶときゅうりの あさ 浅づけ	11 コッペパン だいず 大豆のカレースープ コーングラタン だいこん 大根のごま ドレッシングサラダ	12 ちゅうかはん 中華飯 わかめスープ はちみつレモンゼリー
15 ソフトフランスパン にくだんご やさい 肉団子と野菜 しょうが の生姜スープ ハムカツ コールスローサラダ	16 げんりょう 減量ごはん カレーうどん あつや たまご 厚焼き玉子 りんご	17 ごはん しる かぶのみそ汁 ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き はくさい 白菜のごまあえ	18 こくとう 黒糖パン エービーシー ABCスープ こまつな 小松菜とチキンの ぺぺロンチーノ風 ミニトマト③ ベジブラこんだて 献立	19 ごはん こもく とうふ 五目あんかけ豆腐 あ 揚げギョウザ③ だいこん 大根のナムル
22 コッペパン ミネストローネ チーズフォンデュ コロッケ ほうれん草とコーンの わふう 和風サラダ	23 ごはん だんごじる 団子汁 いそふうみ あ ぶりの磯風味揚げ しおやさい うま塩野菜	24 ドライカレー キャベツのマリネ ヨーグルト	25 コッペパン だいこん 大根のポトフ ハンバーグ (トマトソース) ポテトサラダ	26 ごはん さんべいじる 三平汁 わしょく ひ 和食の日 とりにく あ 鶏肉のから揚げ あつあ ふきと厚揚げの いた に 炒め煮
29 コッペパン に クリーム煮 たま 玉ねぎコロッケ グリーンサラダ いちごジャム	30 あ どん かき揚げ丼 ぶたじる 豚汁 なごし はらえこんだて 夏越の祓 献立 ミルメーク (コーヒー)	<p>6月は食育月間です!</p> <p>いただきます</p> <p>いそふうみまでした</p>		

## よく噛んで食べよう!

今月は、「食育月間」です。皆さんが普段何気なくしている食事について、いろいろな面から見直してみましょう。

また、6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛んで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、心と体にとっても良い効果があります。

1口30回を目標に、よく噛んで食べることを意識してみましょう。

きおくりよく、たか  
記憶力を高める!

リラックスできる!

ばよぼう  
むし歯を予防する!

うんどうのうりよく  
運動能力をフルに発揮できる!

しょうか きゅうりゅう  
消化・吸収をよくする!

はなは ほんせい  
歯並びや発声がよくなる!

ひょうじょう けつ  
表情が豊かになる!

腹八分目  
食べ過ぎを防ぐ!