



6月 こんだてひょう



函館市立(B)中学校

月	火	水	木	金
2 コッペパン ポトフ スパイシーチキン ブロックゼリー (いちご)	3 ごはん たま しょうが 玉ねぎと生姜の かき玉スープ ぶた いた 豚キムチ炒め りんご	4 ごはん じる みそけんちん汁 いわしハンバーグ わふう 和風ソース にんじん はくち もやしと人参 歯と口の の ごまあえ けんこうしゅうかん 健康週間	5 コッペパン に クリーム煮 しろはなまめ 白花豆コロッケ パインアップル	6 にく ひき肉とひじきの ま 混ぜごはん じる はりはり汁 ししもフライ②
9 ソフトフランスパン たまご 卵スープ にくだんこ 肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ	10 ごはん こ じる 呉汁 チキンチキンごぼう もやしとほうれん草の そう おかかあえ	11 ごはん じゃがいもとわかめの みる みそ汁 ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き トマト	12 コッペパン さつまいものスープ コーングラタン しよく 3色ソテー	13 ドライカレー やさい 野菜のマリネ ヨーグルト
16 小型コッペパン トマトとツナの スパゲティ だいす 大豆カレーコロッケ ミルメーク(ココア)	17 ごはん こんさい じる 根菜のごま汁 あつや たまご 厚焼き玉子 あつ あ ふきと厚揚げの いた に 炒め煮	18 ごはん さんべい じる ひ 三平汁 和食の日 ぶたにく だいす 豚肉と大豆の あ 揚げがらめ はくさい いそ 白菜の磯あえ	19 ベジプラ コッペパン はこだてミネストラ スープ バジルチキン キャベツのごま マヨネーズ	20 ごはん こもく とうふ 五目あんかけ豆腐 いかカツ もやしのナムル
23 こくとう 黒糖パン にくだんこ たま 肉団子と玉ねぎ のスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	24 ぶたどん 豚丼 わかめスープ ぶどうゼリー	25 ごはん じる どさんこ汁 とり にく 鶏肉のから揚げ はくさい しお 白菜の塩もみ	26 コッペパン やさい 野菜スープ チーズフォンデュ コロッケ キャベツとパインの ドレッシングサラダ チョコクリーム	27 げんりよう 減量ごはん カレーうどん やさい あ 野菜かき揚げ② なんばん づ もやしの南蛮漬け
30 コッペパン ヌードルスープ ハンバーグ ケチャップソース おうとう 黄桃	6月4日～10日は 歯と口の健康週間です! が つ よ っ か と お か は くち けんこうしゅうかん      			

よく噛んで
食べよう!

よく噛んで食べると、
消化を助け、食べ過ぎ防止



1、2、3
……30!



よく噛んで食べることで、
歯並びがよくなる



毎日の食事に噛みごたえのある
食品を取り入れよう

