

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)							
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	納豆	卵豆腐	秋刀魚の生姜煮	厚揚げと鶏肉の味噌炒め	きぬさやと油揚げの卵とじ	厚焼き玉子	目玉焼き							
	野菜炒め	ひじきの煮物	大根とちくわの煮物	茄子の香味ドレ和え	ほうれん草のおかか和え	青梗菜のソテー	ウインナーのソテー							
		ふりかけ		のりの佃煮	ふりかけ	うぐいす煮豆	ジョア							
	550 kcal	540 kcal	574 kcal	672 kcal	623 kcal	596 kcal	723 kcal							
昼食	ご飯	ご飯	けんちんうどん	ご飯	ナポリタン	焼き鳥丼	冷やし中華							
	鱈のフライ	塩麻婆豆腐	オクラの酢の物	豚肉とじゃがいものカレーソテー	具たくさん野菜スープ	キャベツとトマトのサラダ	春巻き							
	春菊の胡麻和え	ごぼうサラダ	白桃缶	いんげんと蒸し鶏の青じそ和え	フルーツヨーグルト	洋ナシ缶	パイ							
	パイ	バナナ	牛乳	マンゴー		牛乳	牛乳							
	乳酸菌飲料	牛乳		牛乳										
	686 kcal	801 kcal	650 kcal	792 kcal	689 kcal	782 kcal	662 kcal							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	味噌汁	チャプチェ	味噌汁	味噌汁							
	根菜入りハンバーグ	チキングラタン☆	豚とにらの卵とじ	鱈の塩焼き	ポテトサラダ	アジフライ	豚肉の生姜焼き☆							
	オクラの和風和え	小松菜とちくわの胡麻和え	キャベツとツナの和え物	筑前煮	バナナ	ほうれん草とえのきの辛し和え	海藻サラダ							
	キウイ	キウイ	オレンジ	洋ナシ缶		プリン	オレンジ							
	759 kcal	761 kcal	792 kcal	642 kcal	837 kcal	707 kcal	716 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	1995kcal	エネルギー	2102kcal	エネルギー	2016kcal	エネルギー	2106kcal	エネルギー	2149kcal	エネルギー	2085kcal	エネルギー	2101kcal
	たんぱく質	79g	たんぱく質	76g	たんぱく質	75g	たんぱく質	82g	たんぱく質	71g	たんぱく質	78g	たんぱく質	78g
	脂質	42g	脂質	52g	脂質	54g	脂質	51g	脂質	65g	脂質	52g	脂質	58g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.9g
														

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。前回は良く噛むと良いことがたくさんあるとお伝えしましたが、今回は「歯を強くするための栄養」についてお伝えします。歯を強くするためには、歯の原料(歯をつくるものとなるもの)となるカルシウム、歯の土台(歯をささえるもの)となるたんぱく質、カルシウムの利用吸収を高めるビタミンDが必要です。カルシウムは、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、干しエビなどに多く含まれています。たんぱく質は、肉、魚、卵、乳製品、大豆、大豆製品など、ビタミンDは魚やきのこに多く含まれています。これらの食材は毎日の給食に必ず登場していますね。バランスの良い食事が、みなさんの歯や骨を強くしてくれますので、しっかり食べましょう！