

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	6/4～10日は歯と口の健康週間です！ 歯は楽しく会話をしたりおいしく食べたりするためになくてはならないものです。 この期間は給食でもよく噛んで食べるものや歯の健康に良い食材を使います。 一口30回を目標にゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。 				
一 ロ メ モ	よくかんで食べることのいいこと> 1.むし歯を予防する 2.肥満を予防する 3.あごの発育を助ける 4.味覚の発達をうながす 5.栄養の吸収がよくなる ＜安全に食べるために＞ 1.正しい姿勢で食べる 2.食べやすい大きさにして食べる 3.よくかんで食べる 4.早食いをしない 5.食べ物が入っているときにしゃべらない 6.食事中はふざけない よくかまずに食べ物を飲み込んでしまうと窒息をする危険があります。 この期間中だけでなく、よくかんで食べることを意識して給食を安全に楽しく食べましょう。  				
日 主食 主菜 副菜	4日(火)～10日(月) 歯と口の健康週間				
一 ロ メ モ	3 麦入りごはん ポークカレー ひじきとえだまめのサラダ 手作りカルピスゼリー 	4 ゆかりごはん ちくさ焼き 豚汁 オレンジ 	5 くきわかめごはん いかのしょうが焼き ごまあえ みそ汁 	6 麦入りごはん マーボー豆腐 アーモンド田作り ツナとわかめのあえもの 	7 五目チャーハン きびなごフライ 切り干し大根ナムル はるさめスープ 
一 ロ メ モ	ひじき ひじきは海藻（かいそう）の一種です。海藻は光合成をする「海の植物」です。ひじきはやや深い海の中にすんでいてミネラルを多く含んでいる栄養価の高い食材です。ひじきが苦手な人は一口でもいいので食べてみてください。	歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。この期間中はかみごたえのあるものや歯の健康に良い、カルシウムが多いものを出します。この期間だけでなく、毎日一口30回を目標によくかんで食べるようにしましょう！	わかめ/いか 今日のいかは厚みがあります。いかはよくかんで食べるとだんだん甘みが出てきます。甘みが感じられるまでよくかんで食べてみましょう。ごはんのわかめはくきの部分が入っているのでかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。	アーモンド田作り アーモンド田作りに使われている小魚にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムには歯を強くするはたらきがあります。カルシウムは牛乳にも多く含まれています。よくかんでほしいので今日はアーモンドも入れています。	きびなご/切り干し大根 きびなごなどの小魚は骨まで丸ごと食べることができるので、歯の健康に役立つカルシウムが多く含まれています。切り干し大根はよくかんで食べると味がよくわかります。よくかんで食材の味を味わってみましょう。
日 主食 主菜 副菜	10 うめごはん とりのピリ辛焼き 野菜のからしあえ みそ汁 	11 中華めん ジャージャーめんの具 はるさめあえ 	12 揚げパン ポークビーンズ フレンチサラダ 	13 麦入りごはん ホイコーロー かきたまスープ パナナ 	14 きつねごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 すみそあえ 
一 ロ メ モ	入梅 入梅（にゅうばい）は季節の移り変わりの目安となる雑節（ざっせつ）のひとつで暦（こよみ）の上では梅雨入り（こよみ）の上では梅雨入り（こよみ）を言います。今年は10日が入梅です。今日は入梅にちなんで梅ごはんをしました。梅が苦手な人も一口は挑戦してみてください！	ジャージャーめん ジャージャーめんのジャージャーは「肉みそ」という意味です。肉みその中にはたけのこやにんじん、たまねぎなどの野菜を入れ、テンメンジャンという甘いみそで味つけをしています。めんとよく混ぜて食べてみてください。	大豆 ポークビーンズには大豆が使われています。大豆には体に必要なタンパク質や脂質を含んでいます。お肉に匹敵するほど良質のタンパク質であることから、畑の肉とも呼ばれています。大豆はそのまま食べるだけでなく色々な食品へ変身することができます。	ホイコーロー ホイコーローは漢字で回す鍋の肉と書いて「回鍋肉（ホイコーロー）」と読みます。ホイコーローはぶた肉やキャベツなどいろいろな野菜をテンメンジャンという中華の甘いみそを使って味つけをした料理です。	きつねごはん きつねごはんのきつねは何が知っていますか？きつねごはんは油揚げが入ったごはんのことです。油揚げがきつねの好物と言われていることから、油揚げのことをきつねといふようになったそうです。
日 主食 主菜 副菜	17日(月)～21日(金) ふるさと給食週間				
一 ロ メ モ	17 給食はありません 11：40下校 	18 麦入りごはん ハヤシルウ 洋風ごまあえ 手作り牛乳寒天 ～甘夏みかんソースがけ～	19 さくらごはん 静岡県産たまごの厚焼き玉子 おかかあえ 函南おさく	20 6年生はお弁当です 麦入りごはん あじのバリバリ揚げ もやしとコーンのおひたし みそ汁 	21 麦入りごはん 八宝菜 オイキムチ 函南すいか 
一 ロ メ モ		ふるさと給食週間 6月17日～6月21日はふるさと給食週間です。この期間は地元食材や静岡県の郷土料理などを紹介します。今日は丹那地区のおいしい牛乳をたくさん使った丹那牛乳寒天に甘夏ソースをかけました。	函南おさく おさくは函南町の郷土料理です。野菜をさくさく切っていることから「おさく」と呼ばれるようになったそうです。大根やにんじん、こんにゃくなどいろいろな食材を少し甘めに煮て作ります。	あじの干物 沼津市はあじ干物が有名です。今日は沼津市で作られたあじの干物を骨までバリバリ食べられるように調理員さんたちが作ってくれました。骨があるのでしっかりと食べてください。	函南すいか 函南町平井ではおいしいすいかがあります。糖度が11度以上ある甘さで特徴（とくちょう）です。すいかは8～10℃が一番甘くなるので、食べる1～2時間前に冷蔵庫に入ると甘くておいしいすいかを食べることができます。
日 主食 主菜 副菜	24 麦入りごはん ガパオライス わかめスープ キウイフルーツ 	25 5年生自然教室 ソフトめん カレーソース コールスローサラダ パイナップル 	26 5年生自然教室 麦入りごはん とりのから揚げ ～薬味ソースがけ～ ちくさあえ みそ汁 	27 麦入りごはん さばのごま焼き なめたけあえ けんちん汁 	28 ロールパン フランクフルト スパソティ 野菜スープ 
一 ロ メ モ	キウイフルーツ キウイはニュージーランドの国鳥の「キウイ」に似ていることから名前がつけられました。元々は中国生まれの果物ですが、ニュージーランドに種が持ち込まれて栽培（さいばい）がされるようになりました。	パイナップル パインは日本語で「松」、アップルは「りんご」です。パイナップルの実が松ぼっくりに似ていて、りんごのような甘い香りがすることから二つを組み合わせ「パイナップル」という名前がつけられました。	みそ汁 昔の日本ではごはんのみそ汁が朝ごはんの定番でした。野菜などを入れたみそ汁はごはんと一緒に食べるとバランスの良い食事になります。また、みそ汁には塩分があり汗で失われた塩分を補ってくれます。	けんちん汁 けんちん汁の名前の由来はいろいろな説がありますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺（けんちようじ）のお坊さんが作っていたので、「建長汁（けんちようじ）」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。	セルフホットドッグ 今日はロールパンにフランクフルトをはさんでセルフホットドッグを作って食べてみましょう！スパソティはスパゲッティと野菜と一緒にいため味つけをして作っています。スパソティをパンにはさみたい人ははさんで食べてみてください。