

令和8年度(6月1日~6月12日)

6月 学校給食献立表

川西養護学校

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

献立名	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		
	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	牛乳	白飯	
牛乳 白飯 そうめん汁 豚肉のしょうが炒め	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	75 113	
材料名および使用量(g)	10 5 20 15 3 4 1 2 0.5 130	20 15 8 1 0.5 1 0.5 1 2.5 1 0.5	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03	20 15 1 40 20 15 5 10 0.5 0.3 0.2 0.03
<p>※栄養三色(□○△) <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています> □・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質) ○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム) △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)</p>																					
<p>※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえるなどを目的に使用することがあります。 ※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。 ※「でんぷん」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、とろみをつけて食べやすくすることを目的に使用することがあります。</p>																					
4年	528kcal 18.2g	533kcal 20.2g	535kcal 22.6g	652kcal 26.2g	645kcal 22.1g	627kcal 27.4g	542kcal 22.1g	539kcal 26.8g	564kcal 18.1g	641kcal 27.0g											

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



毎日の食事をおいしく食べて、元気に過ごすためには、歯と口の健康を守ることは大切です。
 いつまでも自分の歯でおいしく食べ続けられるように、自分で歯と口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。
 よくかんで食べると、口の中にだ液がたくさん出てきます。
 だ液のはたらきとして、①消化を助ける ②歯を丈夫にする ③がんを予防する ④食べかすを落とすなどがあります。
 また、かむことによって、①脳のはたらきをよくする ②歯の病気を防ぐ ③肥満を防ぐ ④消化吸収を助けるなどいいことがたくさんあります。

