

6月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にも繋がっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



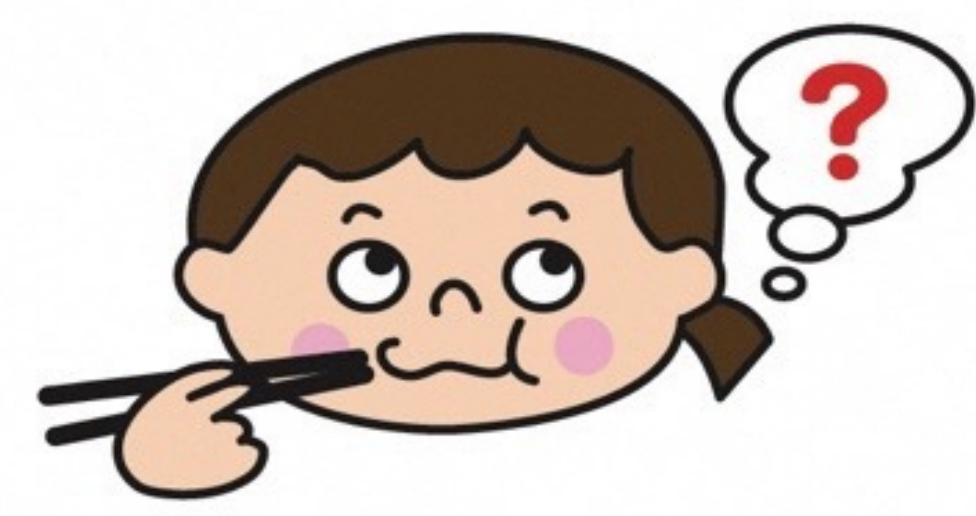
よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる。

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回噛むようにする。

★かみごたえのある食べ物を取り入れる。


★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない。



令和3年5月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会



1 火



- ごはん ・牛乳
- 豚キムチ炒め
- えびと豆腐の炒め煮
- きな粉だんご
- 中華スープ

848kcal


2 水



- ツイストパン ・牛乳
- かぼちゃのクリームシチュー
- コロケ
- ナポリタン
- フルーツミックス缶

800kcal


3 木



- ごはん ・牛乳
- さわらのごまみそ焼き
- こんにゃくのピリ辛煮
- キャベツのおひたし
- すまし汁

816kcal


4 金



- ごはん ・牛乳
- 豚肉と野菜の炒め物
- 厚揚げのチーズ焼き
- ポイルブロッコリー
- コンソメスープ

849kcal


7 月



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉の天ぷら
- やきそば風パスタ
- きゅうりの即席漬け
- みそ汁

917kcal


8 火



- ごはん ・牛乳
- 豚肉のバーベキューソース炒め
- カントリーポテト
- いかのマリネ
- コンソメスープ

923kcal

9 水



- ごはん ・牛乳
- ピリ辛肉じゃが
- ひじきの炒め煮
- キャベツのおひたし
- すまし汁

924kcal

10 木



- ごはん ・牛乳
- マーボー豆腐丼
- 揚げぎょうざ
- ビーフソテー
- チンゲン菜の中華和え

953kcal

11 金



- ごはん ・牛乳
- いわしのかば焼き風
- えび入り炒り卵
- かぼちゃのそぼろ煮
- きゅうりの甘酢和え
- みそ汁

925kcal


14 月



- ごはん ・牛乳
- タンドリーチキン
- マカロニソテー
- フレンチサラダ
- コンソメスープ

825kcal


15 火



- たきこみごはん ・牛乳
- さばの香味焼き
- えびのかき揚げ
- チンゲン菜の和え物
- すまし汁

818kcal

16 水



- ごはん ・牛乳
- チンジャオロース
- チヂミ
- もやしのごま和え
- 中華スープ

824kcal

17 木



- ごはん ・牛乳
- 照焼きハンバーグ
- 五目煮
- いかとキャベツの和え物
- みそ汁

834kcal


18 金



- ごはん ・牛乳
- カレーライス
- トンカツ・ソース
- 白菜のサラダ
- マンゴー缶

982kcal

21 月



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉のピリ辛炒め
- 厚揚げの煮物
- ふかしさつま芋
- みそ汁

824kcal


22 火



- ロールパン ・牛乳
- 和風スパゲティ
- かぼちゃコロケ
- きゅうりのサラダ
- コンソメスープ

897kcal

23 水



- ごはん ・牛乳
- 豚しゃぶ
- 人参しりしり
- ゴーヤ入り和え物
- すまし汁

874kcal

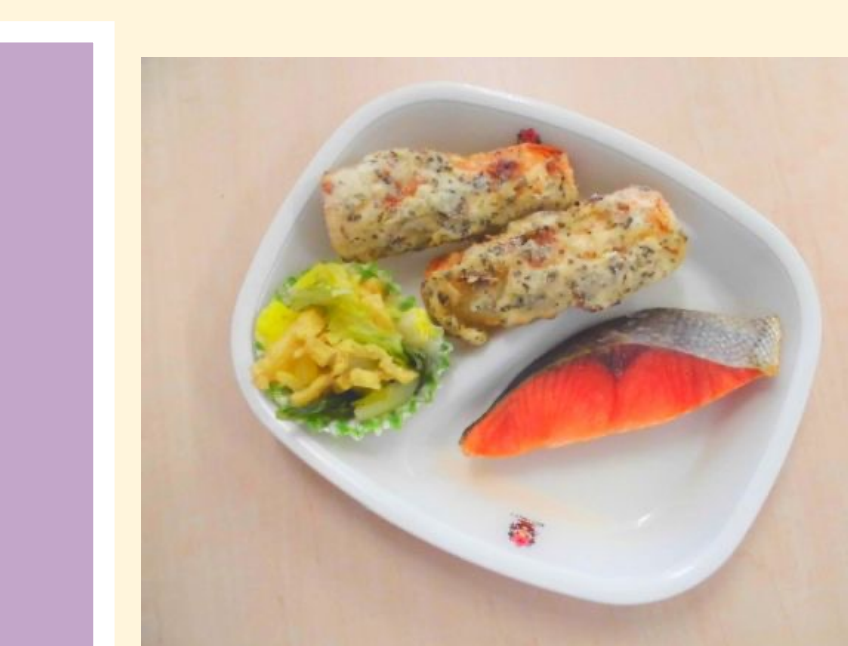
24 木



- ごはん ・牛乳
- ビビンバ風炒め
- かにしゅうまい
- 切干大根のサラダ
- 中華スープ

881kcal

25 金



- ごはん ・牛乳
- さけの塩焼き
- ちくわの磯辺揚げ
- 白菜とチンゲン菜の煮物
- みそ汁

835kcal


28 月



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉のから揚げ
- かぼちゃの煮物
- キャベツのおひたし
- すまし汁

837kcal

29 火



- ごはん ・牛乳
- 牛肉のデミグラスソース煮込み
- キャベツのソテー
- 青のりポテト
- コンソメスープ

835kcal

30 水



- ごはん ・牛乳
- カレー風味肉じゃが
- きびなごの天ぷら
- きゅうりの即席漬け
- みそ汁

825kcal

