

# 6月の献立



6月の  
給食目標

よくかんで  
食べよう!



## よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



| 6月3日(月)                                 | 6月4日(火)                                 | 6月5日(水)                                 | 6月6日(木)                                 | 6月7日(金)                                 |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |
| エネルギー: 755kcal<br>たんぱく質: 15%<br>脂質: 27% | エネルギー: 728kcal<br>たんぱく質: 16%<br>脂質: 26% | エネルギー: 744kcal<br>たんぱく質: 17%<br>脂質: 25% | エネルギー: 700kcal<br>たんぱく質: 17%<br>脂質: 21% | エネルギー: 749kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 33% |
| 6月10日(月)                                | 6月11日(火)                                | 6月12日(水)                                | 6月13日(木)                                | 6月14日(金)                                |
|   |   |   |   |   |
| エネルギー: 711kcal<br>たんぱく質: 16%<br>脂質: 27% | エネルギー: 764kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 32% | エネルギー: 728kcal<br>たんぱく質: 15%<br>脂質: 27% | エネルギー: 741kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 24% | エネルギー: 728kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 29% |
| 6月17日(月)                                | 6月18日(火)                                | 6月19日(水)                                | 6月20日(木)                                | 6月21日(金)                                |
|   |   |   |   |   |
| エネルギー: 741kcal<br>たんぱく質: 17%<br>脂質: 25% | エネルギー: 703kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 25% | エネルギー: 731kcal<br>たんぱく質: 15%<br>脂質: 20% | エネルギー: 722kcal<br>たんぱく質: 20%<br>脂質: 27% | エネルギー: 758kcal<br>たんぱく質: 16%<br>脂質: 27% |

(食材の都合で変更することがあります)



6月の献立

| 6月24日(月)                                | 6月25日(火)                                | 6月26日(水)                                | 6月27日(木)                                | 6月28日(金)                                |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |
| エネルギー: 714kcal<br>たんぱく質: 15%<br>脂質: 25% | エネルギー: 736kcal<br>たんぱく質: 17%<br>脂質: 22% | エネルギー: 754kcal<br>たんぱく質: 15%<br>脂質: 24% | エネルギー: 727kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 21% | エネルギー: 740kcal<br>たんぱく質: 18%<br>脂質: 34% |

6月の  
スペシャルメニュー

6月3日(月)~7日(金)  
歯と口の健康週間  
スペシャルメニュー

カミカミ食材 & カルシウムたっぷり食材を食べて、健康な歯と口を手に入れましょう!



6月14日(金)  
富山県の  
おいしい食材

富山県のおいしいほたるいか、きくらげ、ふた肉などを使った料理が登場します♪



6月19日(水)  
北海道の  
おいしい料理

北海道のおいしい料理が2つ登場します!

シンギスカン  
チェブオハウ



6月26日(水)  
鹿児島県の  
おいしい料理

暑い時期の定番料理!  
ダシをかけて、さらさら〜と食べましょう♪

奄美の鶏飯



春季就業体験

弁当の準備をお願いします

高等部: 6月10日(月)~6月21日(金)

