



Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 休みの学校 (School Holiday), 献立名 (Menu Name), 使用する材料 (Ingredients), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include various meals like '塩分控えめパン', 'カレー', 'ハンバーグ', etc.

月平均栄養価 エネルギー：812Kcal たんぱく質：31.4g 脂質：24.8g 塩分：3.0g

都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。



今月の給食目標...『よくかんで食べよう』
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食育の日メニュー
19日(月)の食育の日メニューは「歯と口の健康週間」にちなんで、「カルシウムたっぷり献立」です。

キャベツクラブメニュー
5日(月)の給食は、町内の食育ボランティアグループであるキャベツクラブのみなさんとこのコラボメニューです。

はしを上手に使う日
27日(火)のはしを上手に使う日メニューのテーマは「すくう」です。

今月の地場産品
本字の「米・生わかめ・きゅうり・梨すりおろし・梨シロップ漬け」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

よくかむことの効果
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。かみこたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分にできることを実践しましょう。

普段の食事でも不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても、乳製品や、野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。