







# 6月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 歯と口の健康週間	5(金) 歯と口の健康週間
	オレンジ (小学校) ちくぜんに わかめごはん さわにわん	チキンのトマトパンネ コッパパン ポトフ きなこあげパン (南風原小)	カエリあまから ごはん だいこんのそぼろに	きんぴられんこん ごはん とうふのみそしる	ゴーヤンプシー ごはん とりと とうがんのしる
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	8(月) 歯と口の健康週間	9(火) 歯と口の健康週間	10(水) 歯と口の健康週間	11(木) 入梅	12(金)
	さつまいもチップス かしわめし ちくわの マヨネーズやき	せんざりイリチー ごはん とんじる	ささみチーズフライ コッパパン クリームコーン きなこあげパン (津嘉山小) スープ	あじさいゼリー もやしいため ごはん かんてん わかめスープ	オレンジ (幼、中学校) ねぎしおぶたどん ごはん あぶらあげの みそしる
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) ぐんぐあちぐにちー
	にくじゃが ごはん あさりのみそしる	カラフルゼリー (サイダー風) 和風スパゲティー かぼちゃコロック	ショーロンポー ごはん マーボーとうがん	タマナーチャンブルー ごはん なかみじる	あまがし ウッチンライス いわしの サクサクあげ
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日によせて	23(火) 慰霊の日	24(水)	25(木)	26(金)
	ウムニー さばのごまみそかけ ポロポロジュシー	みんなにやさしいプリン なすミート 県産まぐろカツ スパゲティー	にくだんごのあまずいため ごはん はるさめスープ	フルーツかんてん むぎごはん ポークカレー	へちまのちゅうかに ごはん とりごぼうじる
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	29(月)	30(火)	けん ごう は たも <b>おいしく食べるために、健康な歯を保とう!</b> どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。 けん ごう は たも <b>健康な歯を保つためのポイント</b>		
	とりのてりやき しそひじきふりかけ ごはん じゃがいもの みそしる	みんなにやさしいプリン なすミート 県産まぐろカツ スパゲティー	 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>  <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>  <p>ダラダラ食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>  <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>		
	あか	あか	あか		
き	き	き			
みどり	みどり	みどり			