

月	火	水	木	金
<p>暖かくなり、風が心地よい季節になりました。もうしばらくすると雨の日も多くなります。暖かく湿度の高い環境では食中毒が発生しやすくなります。食べ物の温度管理や食事前の手洗いに十分気を付けましょう！</p> 	<p>1 ミルクロール 豆腐とニラの炒め物 キャベツとりんごのサラダ</p> 	<p>2 ごはん 魚のみそ漬け焼き 青菜のごま酢和え さつまいものみそ汁</p> 	<p>3 ごはん 豚カツ ブロッコリー添え 小松菜のみそ汁</p>	
<p>6 うんどうかい 運動会の ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>7 チャーハン ぎょうざ 中華サラダ</p>	<p>8 ミルク食パン 米粉豆乳グラタン 4種豆のスープ ヨーグルト</p> 	<p>9 ごはん ビーフシチュー コーンサラダ</p>	<p>10 ごはん 白身魚の照り焼き きり干大根のサラダ 豆乳汁</p>
<p>13 ごはん 炒り鶏 はりはり汁風 梨ゼリー</p>	<p>14 十六穀ご飯 切干大根入りハンバーグ ブロッコリー添え なすのみそ汁</p>	<p>15 バターロール ポークビーンズ ごぼうのごまサラダ</p>	<p>16 ごはん さばの塩焼き もやしとひじきの和え物 さといものみそ汁</p>	<p>17 ごはん 鶏ごぼう炒め 青菜のみそ汁 フルーツヨーグルト</p>
<p>20 ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ風焼き たけのこナムル 中華スープ</p>	<p>21 肉野菜うどん 大豆サラダ さくらんぼゼリー</p>	<p>22 胚芽食パン クリームシチュー キャベツとささみのサラダ</p>	<p>23 ごはん 魚のバター醤油焼き 野菜スープ ミルクプリン</p>	<p>24 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁</p> 
<p>27 ごはん ふりかけ 豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜汁</p> 	<p>28 カレーピラフ ハニーレモンサラダ 豆乳プリンタルト</p>	<p>29 ミルクロール チョコクリーム 鶏のチーズ焼き ブロッコリーとトマトのサラダ ひよこ豆のスープ</p>	<p>30 ごはん なすの肉そぼろがけ お麩のみそ汁</p> 	

- * 毎日、牛乳が付きまます。
- * 中・高等部のエネルギー量は、小学部の中学年(基準量:600kcal)の約3割増しです。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。



【 健康な歯を作ろう！ 】

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。「6(む)4(し)⇒むし歯予防」にちなんで日本歯科医師会が実施している運動です。歯ごたえのある野菜や肉、小魚などを意識して噛むことで、顎を丈夫にすることに役立ちます。また、よく噛むことで唾液がたくさん出るため、口の中をきれいに保つことにもつながります。自分は何回噛んでいるか、この機会にチェックしてみましょう！