

もーぐもぐ！

2025.6月 賀田小学校 メニュー表

月	火	水	木	金
2 ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 和風ツナサラダ	3 ご飯 アシドミルク ポークシチュー コールスローサラダ	4 ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め ナムル	5 ご飯 アシドミルク いかのレモン煮 切干大根の煮物	6 ご飯 牛乳 なすと椎茸のひき肉炒め 野菜の甘酢和え 豆のスープ
9 ご飯 牛乳 回鍋肉 はりはり漬け ポーミートン	10 ご飯 アシドミルク 魚のカレー揚げ キャベツのごまマヨネーズ オニオンスープ	11 菜飯 牛乳 ジャージャー麺 シュウマイ	12 ご飯 アシドミルク 高野豆腐の卵とじ ハムサラダ	13 ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ(ツナ)
16 ご飯 牛乳 ツナ麻婆豆腐 バンサンスー	17 ご飯 アシドミルク ささみフライ ゆかりキャベツ ひじきの炒め煮	18 ご飯 牛乳 野菜炒め 竹輪のごま絡め かきたま汁	19 ご飯 アシドミルク ポークビーンズ 切干大根のサラダ	20 ご飯 牛乳 親子煮 キャベツのごま和え
23 ご飯 牛乳 麩チャンプルー きゅうりの酢の物 すまし汁	24 こぎつねご飯 アシドミルク 竹輪の磯辺揚げ おかか和え ピリカラ汁	25 ご飯 牛乳 鶏とこんにゃくのみそ煮 海草サラダ	26 ねぎ塩豚丼 アシドミルク コーンサラダ みそ汁	27 ご飯 牛乳 八宝菜 大豆の揚げ煮
30 カレー 牛乳 フルーツヨーグルト 福神漬け				

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回！

骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく

