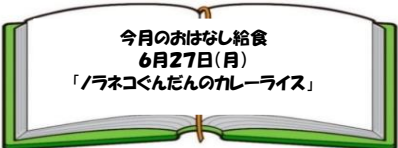


令和4年度 **6月 こん立表**  
 笠松町学校給食センター

つゆの季節になりました。つゆは1年中でもっとも雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が大活躍します。給食センターでも、食中毒防止のために、衛生管理を徹底し、安全安心な給食が提供できるように毎日の調理を行っています。



給食に関する情報をみることができます。

よくかんで食べましょう！ かむことの5つの効果

- 消化を助ける**  
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だえきとよくまぎって胃に送られます。
- 脳のはたらきをよくする**  
あごの筋肉を動かすことで、脳の血流が良くなって脳のはたらきがよくなります。
- 太りすぎをふせぐ**  
よくかむことで、脳の満腹ちゅうすうが刺激されるため、食べすぎをふせぐことができます。
- むし歯を予防する**  
よくかむことで、だえきがたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。
- 味覚の発達**  
よくかむことで、食べ物の固さや形を感じることで、味がよくわかるようになります。

<p>歯は、ほとんどがカルシウムでできています。心がけて食べましょう。</p> <p>カルシウムの多い食べ物</p> <p>牛乳    とうふ    小魚    チーズ    小松菜    切り干し大根</p>		<p><b>1日(水)</b> 小581・中730 kcal</p> <p>モロヘイヤのおひたし</p> <p>かみかみ かきあげ    おやこうどんの汁</p> <p>うどん</p>	<p><b>2日(木)</b> 小640・中793 kcal</p> <p>じゃがいものトマトに</p> <p>さばの カレームニエル    キャベツのスープ</p> <p>黒パン</p>	<p><b>3日(金)</b> 小679・中798 kcal</p> <p>かみかみ 大豆    ぶた肉のあんからめ</p> <p>さやいんげんと たまごのソテー    さわにわん</p> <p>わかめごはん</p>
<p><b>6日(月)</b> 小622・中788 kcal</p> <p>ごぼうチップス</p> <p>チンゲンサイの ナムル    マーボー豆腐</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>7日(火)</b> 小587・中752 kcal</p> <p>さわらのうめふうみやき</p> <p>きゅうりの かおりあえ    たまねぎの白みそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>8日(水)</b> 小578・中671 kcal</p> <p>じゃがいものオイスターソースいため フローズンヨーグルト</p> <p>いかのチリソース    とんこつラーメンの汁</p> <p>中かめん</p>	<p><b>9日(木)</b> 小686・中837 kcal</p> <p>大こんサラダ(ド)</p> <p>コーン    ミートソースグラタン    ポタージュ(ク)</p> <p>ツイストパン</p>	<p><b>10日(金)</b> 小639・中827 kcal</p> <p>ハンバーグのわふうソース</p> <p>きゅうりと 糸かんでんの すのもの    オクラのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>13日(月)</b> 小610・中785 kcal</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>小松など 油あげの にびたし    五目かきたま汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>14日(火)</b> 小610・中714 kcal</p> <p>揚げだし豆腐の肉みそあんかけ</p> <p>すいか    とうがん汁</p> <p>たことえだまめのごはん</p>	<p><b>15日(水)</b> 小713・中904 kcal</p> <p>えだまめの塩ゆで</p> <p>夏野菜の キッシュ    トマトソース</p> <p>ソフトパゲッティ</p>	<p><b>16日(木)</b> 小610・中741kcal</p> <p>チョコ クリーム    ごぼうサラダ(ド)</p> <p>てりやきチキン    ポテトスープ</p> <p>こめこ食パン</p>	<p><b>17日(金)</b> 小628・中800 kcal</p> <p>天どんの具(ホキ、かぼちゃ)</p> <p>ほうれん草と おひたし    夏野菜のみそ汁</p> <p>たれ</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>20日(月)</b> 小652・中823 kcal</p> <p>タコライス</p> <p>サーター アンダギー    レタスのスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>21日(火)</b> 小659・中831 kcal</p> <p>とり肉となすの黒ずあんかけ</p> <p>ポテトサラダ(マ)    春さめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>22日(水)</b> 小613・中750 kcal</p> <p>はちみつレモンゼリーポンチ</p> <p>かわはぎの天ぷら    イタリアンスパゲッティ</p> <p>小がたコッパパン</p>	<p><b>23日(木)</b> 小618・中756kcal</p> <p>スライスチーズ    ツナサラダ(ド)</p> <p>サンド用たまごやき    ジュリエンヌスープ</p> <p>黒食パン</p>	<p><b>24日(金)</b> 小673・中849 kcal</p> <p>さげのマヨネーズやき</p> <p>ひじきと 厚あげの にももの    かぼちゃとコーンのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>27日(月)</b> 小675・中856 kcal</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>コーンサラダ(ド)    カレーライス</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>28日(火)</b> 小677・中768 kcal</p> <p>レモンカスタード やき肉</p> <p>タルト    トックスープ</p> <p>キムチチャーハン</p>	<p><b>29日(水)</b> 小632・中793 kcal</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>みそぎだんご    わかめうどんの汁</p> <p>うどん</p>	<p><b>30日(木)</b> 小604・中747 kcal</p> <p>ブロッコリーサラダ(ド)</p> <p>かぼちゃのパイ    ポークビーンズ</p> <p>小がた黒パン</p>	<p>5月こん立表のおはなし給食の日付に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正いたします。</p> <p>訂正前 4月19日(木) 「つるばら村のレストラン」</p> <p>訂正後 5月19日(木) 「つるばら村のレストラン」</p>