



令和8年度 6月のイラスト献立表



よく見て盛り付けて

※ランチョンマットとマスクを忘れずに用意してください。

8(月) かみかみ

しゃりしゃり大学
おせ米かうどん
あけし
きつねうどん
こんにやくサラダ

9(火) **魚の日 鯖**

あじのトマトソース焼き
小松菜スープ
ハム玉ピラフ

10(水)

ミックスサラダ
コーンチヤウダー
ホットドック

11(木)

あじさいゼリー
白身魚のごまみそかけ
カリカリ梅と枝豆のごはん
石炭香和え

12(金) 13日は開校記念日
祝・80周年
80周年ロゴ焼き
ちぎってかけてね
川中お祝いちらし寿司
すし汁

15(月) **体育祭 振替休業日**

16(火) **体育祭予備日**
お弁当忘れずに

17(水)

目玉焼き
キマカレー(タメリックライス)
さいたま市産小松菜サラダ

18(木)

ひじきのマリネ
さくらんぼとよご豆とウインナーのトマト煮
はちみつモンスト

19(金) **先生の好きな給食**
桑原先生
さばの塩焼き
岩槻ごはん
旨塩キバツ
豚汁

22(月)

メロン
豚キムチ丼(麦ごはん)
春雨スープ

23(火)

トマトクリームスパゲティ
スパイシーポテト
枝豆サラダ

24(水) かみかみ

ベトナムホリホリケーキ
きゅうり
岩槻ごはん
四川豆腐

25(木) **魚の日 鯖**

ゆかり和え
いしのかはやしき丼(麦ごはん)
木葉ごまキムチ汁

26(金)

チーズ入り芋もち
中華めん
勝海タンメン
きんぴら
さわかめの七ツ草和え

29(月) かみかみ

ジャンバラヤ
カリオケルのキツネ
セキガキサラダ

30(火) かみかみ

揚げ出し豆腐の薬味ソース
かみかみ五目きんぴら
岩槻ごはん
アーモンド和え

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。6月は食材を大きくカットしたり、かみごたえのある食材を使用したりする「かみかみ献立(☺マークの日)」を実施します。いつも以上にかむことを意識して食べてみてください。

よくかんで食べることのメリット

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音をはっきり
- ④ 脳の活性化
- ⑤ 歯の病気予防
- ⑥ ガン予防
- ⑦ 胃腸の働きをよくする
- ⑧ 心の安定

