



令和6年 6月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Main Ingredients (Yellow/Red/Green), and Nutritional Value (Energy/Protein). Rows include items like 麦ごはん, ソフトフランスパン, 米粉入り人参パン, etc.

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の給食目標

よくかんで食べよう

食育わくわくデー

\*歯によい食事\*



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」ということで、今月は、歯を作るもととなるカルシウムの多い食品や、かみごたえのある料理を多く取り入れています。



カルシウムの多い食品



かみごたえのある食品

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月17日(月)は、自分が食べたいものを選ぶセレクト給食の日です。栄養・体の調子・自分が食べたい味などを考えて選んでもらいます。

丈夫な体や筋肉を作る 疲労回復や集中力アップ!

疲労回復、ストレス軽減、感染症予防



たんぱく質・鉄

または



ビタミンC