

令和6年 6月分

給食献立&行事予定カレンダー

福岡工業高等学校 定時制課程

月		火		水		木		金	
学校HP: https://fths.fku.ed.jp/one_html3/pub/default.aspx?c_id=199  ★全日牛乳あり				<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★6月1日(土)は文化祭です。 9:00 生徒集合なので遅れないようにしましょう! また、文化祭当日の11:00~14:00には食堂も営業しています!</p> </div>					
3		4		5		6		7	文化祭代休
主菜	鶏肉と厚揚げのうま煮	主菜	ハンバーグオニオンソース	主菜	イワシのフライタルタルソース掛け	主菜	じゃがいものそぼろ煮	<h2 style="margin: 0;">文化祭の代休</h2>	
主食	ご飯	主食	麦ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯		
汁物	しめじと玉ねぎのみそ汁	汁物	コーンスープ	汁物	わかめのすまし汁	汁物	なすと油揚げのみそ汁		
副菜	もやしの胡麻和え	副菜	フライドポテト	副菜1	小松菜のお浸し	副菜1	卵焼き		
デザート		デザート	パイナップル	副菜2	ピーマンのじゃこ炒め	副菜2	アスパラのごま酢和え		
10		11		12	耳鼻科検診(18:00~)	13		14	スポーツ交流行事アンケート
主菜	肉丼	主菜	さばの照り焼き	主菜	メンチカツ	主菜	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	主菜	シシリアンライス
主食	(麦ご飯)	主食	ご飯	主食	枝豆ご飯	主食	ご飯	主食	(麦ご飯)
汁物	小松菜のすまし汁	汁物	さつま汁	汁物	ズッキーニ入りコンソメスープ	汁物	豆腐とえのきのすまし汁	汁物	野菜スープ
副菜	ひじき入りお浸し	副菜	小松菜の甘酢和え	副菜	粒マスタードの野菜ソテー	副菜1	ほうれん草と切り干し大根の胡麻和え	副菜1	ハワイアンマカロニサラダ
デザート	オレンジ	デザート	ゼリー			副菜2	納豆	副菜2	フライドポテト
17		18	進路社会人講話	19		20		21	
主菜	ポークカレー	主菜	鯖の塩焼き	主菜	白身魚の中華野菜あんかけ	主菜	肉うどん	主菜	豚キムチ炒め
主食	(ご飯)	主食	麦ご飯	主食	ご飯	主食	かしわご飯	主食	麦ご飯
副菜1	ポテトサラダ	汁物	玉ねぎの味噌汁	汁物	しめじのすまし汁	副菜	がんもどきと昆布の煮物	汁物	中華卵コーンスープ
副菜2	らっきょう漬け	副菜1	さつま芋のレモン煮	副菜	豚肉とかぼちゃのオイスターソース炒め	デザート	プリン	副菜	わかめと枝豆のサラダ
デザート	フルーツミックス	副菜2	いんげんの炒め煮					デザート	りんごゼリー
24		25	期末考査①	26	期末考査②	27	期末考査③	28	期末考査④
主菜	チキン南蛮	主菜	鮭チースフライ	主菜	厚揚げのそぼろ煮	主菜	チキンのみそ焼き	主菜	いかと野菜の天ぷら
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	麦ご飯	主食	アサリご飯
汁物	もずく汁	汁物	ミネストローネ	汁物	冬瓜ともやしのみそ汁	汁物	キャベツと卵のスープ	副菜	涼風麺
副菜	ゴーヤチャンプル	副菜1	じゃがいもとベーコンのソテー	副菜1	しらたきとニラの炒り煮	副菜1	スナックえんどうのソテー	デザート	シューアイス
デザート	チョコクレープ	副菜2	フレンチサラダ	副菜2	味付けのり	副菜2	粉ふきいも		

6/4日～10日は歯の衛生週間です。 歯の健康を栄養面から考えてみましょう。



歯を丈夫にする食べものを食べよう!

●カルシウム

丈夫な歯を作る土台です



●ビタミンD

カルシウムとの相性は
バツグン!
歯の石灰化をうながします



●食物繊維

かむことでだ液を出し、
歯をきれいに掃除して
くれます



こんな食べ方も 重要です!

- ・好き嫌いせず、
バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる



6月の献立よりピックアップ



ゴーヤチャンプルー

6月24日

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやませ」という意味で、とうふと炒めた料理です。ゴーヤを使う時は「ゴーヤチャンプルー」、モヤシを使う時は「マーミナーチャンプルー」と使う食材の名前がついています。ゴーヤはビタミンが多い野菜です。ゴーヤの苦み成分には食欲を増す働きがあります。苦みが苦手な人は薄く切って塩もみすると食べやすくなりますよ。



よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット