

日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家で頂きたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分 (g)
3	月	○	ごはん	かつおフライ	うめあえ かきたまじる	たまご かつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えのきたけ キャベツ たまねぎ きゅうり うめ	こめ こむぎ パンこ かたくりこ	あぶら	海藻 635 2.0
6/4～6/10 歯と口の健康週間												
4	火	○	ごはん	こうやどうふの オランダに	ひじきのマリネ みそスープ レモンゼリー	とりにく こうやどうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ いんげん	えのきたけ たまねぎ レモン キャベツ なす ナタデココ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら	乳製品 630 2.3
5	水	○	ごはん	サイコロステーキ	こぶさいも むぎのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん  だいこん たまねぎ えのきたけ セロリー	こめ さとう かたくりこ じゃがいも むぎ	あぶら	魚介 650 2.1	
6	木	○	ごはん	メバルの カレーあげ	やさしいサラダ ABCスープ	メバル ミートボール	ぎゅうにゅう 	こまつな にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	きのこ 673 2.0
7	金	○	むぎ ごはん	ミルクおから	こますあえ さわにわん	おから ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きぬさや ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし きりぼしだいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	いも 622 1.9
10	月	○	ごはん	カレイのからあげ	こんぶあえ あごまるだんごの みそしる	カレイ こうやどうふ みそ あごだんご	ぎゅうにゅう しおこんぶ あらめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ かたくりこ	あぶら	果物 650 2.2
11	火	○	ごはん	あつやきたまご	おひたし ちくぜんに	たまご かつおぶし ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	小魚 658 1.7
12	水	○	ごはん	とびうお ナゲット	ほうれんそうのサラダ トマトとアスパラガスのスープ	とびうお みそ とうふ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	しょうが キャベツ アスパラガス きゅうり たまねぎ	こめ ながいも かたくりこ さとう	あぶら	乳製品 655 2.0
13	木	○	ごはん	あじのしおやき	ごまドレッシングサラダ ぶたじる	あじ みそ ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ さとう さつまいも	ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	緑黄色野菜 651 1.8
14	金	○	ごはん	ぎゅうにくと だけのこの ちゅうかいだめ	みすなのサラダ ベーコンとじゃがいものスープ	ツナ ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ 	だけのこ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ みすな きゅうり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	卵 652 1.6
17	月	○	ごはん	ビーフコロッケ	アーモンドサラダ ミートボールと やさしいのこみ	ミートボール ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン グリーンピース えのきたけ	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら アーモンド オリーブゆ	魚介 700 2.0
てまえみそ汁りー：旭給食センター												
18	火	○	ごはん	いわしの トマトに	カラフルサラダ ようふうとうにゅう みそしる	いわし みそ とうにゅう ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ アスパラガス キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブゆ	淡色野菜 641 1.2
19	水	○	みすみっ こ カレー		グリーンサラダ れいとうみかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー いんげん	たまねぎ りんご しょうが キャベツ みかん きゅうり かき	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	バター あぶら	大豆製品 736 2.5
すこやかま												
20	木	○	ごはん	さばの ばいにくソース	こんさいのきんぴら もずくスープ	ハム とうふ さば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん きぬさや きピーマン	ごぼう れんこん たまねぎ うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	きのこ 722 2.3
21	金	○	ごはん	バトウの ごまみそやき	ふくじんづけあえ いとかまぼこの すましじる こくとうビーンズ	バトウ かまぼこ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	みすな キャベツ たまねぎ きゅうり ふくじんづけ エリンギ	こめ くろざとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	いも 611 2.2
24	月	○	ごはん	ホキフライ	えだまめのサラダ キムチスープ	ホキ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさいキムチ だけのこ もやし	こめ パンこ こむぎこ さとう マロニー	あぶら オリーブゆ	海藻 624 1.9
25	火	○	むぎ ごはん	ガーリック チキン	はなやさいの ごまマヨあえ とうにゅうスープ	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	パジル ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	果物 640 2.0
26	水	○	えだまめと うめの ごはん	さけのしおやき	いそかあえ かぼちゃのみそしる	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ あおねぎ	えだまめ たまねぎ えのきたけ キャベツ うめ とうもろこし	こめ		油脂 619 2.5
27	木	○	ごはん	とりにくの チリソース	こんにやくサラダ わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ トマト にんじん	にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	大豆製品 653 1.8
野菜たっぷり100												
28	金	○	ごはん	ぶたにくの パーベキューソ スいため	こまつなのサラダ あつあげのスープ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな あかピーマン きピーマン チンゲンサイ	にんにく とうもろこし たまねぎ りんご もやし アスパラガス エリンギ キャベツ きゅうり しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小魚 600 1.6

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

6月は「しまね・ふるさと給食月間」です

「しまね・ふるさと給食月間」は、食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を目的としています。給食では、島根県産・浜田市産の食材を多く取り入れました。また、三隅町の食材も登場します。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時はしっかりよく噛むと、様々な良い効果があります。普段から噛むことを意識しましょう。この期間中の給食では、カルシウムを多く含む食材や噛みごたえのある食材を取り入れています。

日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 採りたい食品 エネルギー (kcal)
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分 (g)
3	月	○	ごはん	あかうお フライ	うめあえ かきたまじる	たまご あかうお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えのきたけ キャベツ たまねぎ きゅうり うめ	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	海藻 644 2.0
6/4～6/10 歯と口の健康週間												
4	火	○	ごはん	こうやどうふの オランダに	ひじきのマリネ みそスープ	とりにく こうやどうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ いんげん	えのきたけ たまねぎ キャベツ なす	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	乳製品 590 2.3
5	水	○	ごはん	サイコロ ステーキ	こぶさいも むぎのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ セロリー	こめ さとう かたくりこ じゃがいも むぎ	あぶら	魚介 650 2.1	
6	木	○	ごはん	しろみぎかなの タンドリーやき	やさしいサラダ ABCスープ	しいら ミートボール	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん パセリ トマト	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ マカロニ さとう	あぶら	きのこ 627 2.3
7	金	○	むぎ ごはん	ミルクおから	こますあえ さわにわん	おから ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きぬさや ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし きりぼしだいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	いも 622 1.9
10	月	○	ごはん	カレイの からあげ	こんぶあえ ごぼうだんご みそしる	カレイ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ かたくりこ	あぶら	果物 650 2.2
11	火	○	ごはん	あつやきたまご	おひたし ちくぜんに	たまご かつおぶし ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	小魚 658 1.7
てまみそ汁リレー：旭給食センター												
12	水	○	ごはん	いわしの トマトに	カラフルサラダ ようふうとうにゅう みそしる	いわし みそ とうにゅう ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ アスパラガス キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブゆ	淡色野菜 641 1.2
13	木	○	ごはん	ぶたにくの ちゅうかいだめ	みずなのサラダ ベーコンとじゃがいものスープ	ツナ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ みずな きゅうり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	卵 613 1.6
14	金	○	ごはん	とびうお ナゲット	ほうれんそうのサラダ トマトとアスパラガスのスープ	とびうお みそ とうふ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	しょうが キャベツ アスパラガス きゅうり たまねぎ	こめ ながいも かたくりこ さとう	あぶら	乳製品 655 2
17	月	○	ごはん	うのはな コロッケ	アーモンドサラダ ミートボールと やさしいにこみ	ミートボール おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ レモン グリンピース えのきたけ	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	魚介 652 1.9
18	火	○	ごはん	あじのしおやき	ごまドレッシングサラダ ぶたじる	あじ みそ ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	緑黄色野菜 651 1.8
19	水	○	みずみっこ カレー	グリーンサラダ れいとうみかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー いんげん	たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ みかん きゅうり かき	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	バター あぶら	大豆製品 736 2.5	
すこやかうま塩												
20	木	○	ごはん	さばの ばいにくソース	こんさいのきんぴら もずくスープ	ベーコン とうふ さば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん きピーマン	ごぼう れんこん たまねぎ うめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	きのこ 722 2.3
21	金	○	ごはん	しいらの ごまみそやき	ふくじんづけあえ うおそうめんのすましじる	しいら うおそうめん みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	みずな キャベツ たまねぎ きゅうり ふくじんづけ エリンギ	こめ	ノンエッグマヨネーズ ごま	いも 578 2.2
24	月	○	ごはん	ホキフライ	えだまめのサラダ キムチスープ	ホキ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ はくさいキムチ もやし	こめ パンこ こむぎこ さとう マロニー	あぶら	海藻 624 1.9
25	火	○	むぎ ごはん	ガーリック チキン	はなやさいの ごまマヨあえ とうにゅうスープ	とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	パジル ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	果物 640 2.0
26	水	○	えだまめと うめの ごはん	ますのしおやき	いそかあえ かぼちゃのみそしる	ます あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん かぼちゃ あおねぎ	えだまめ たまねぎ えのきたけ キャベツ うめ とうもろこし	こめ	油脂 619 2.5	
27	木	○	ごはん	とりにくの チリソース	こんにゃくサラダ わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ トマト にんじん	にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	大豆製品 653 1.8
野菜たっぷり100												
28	金	○	ごはん	ぶたにくの パーベキューソ スいため	こまつなのサラダ あつあげのスープ	ぶたにく あつあげ うおそうめん	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな あかピーマン きピーマン チンゲンサイ	にんにく とうもろこし たまねぎ りんご もやし アスパラガス エリンギ キャベツ きゅうり しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小魚 600 1.6

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

6月は「しまね・ふるさと給食月間」です

「しまね・ふるさと給食月間」は、食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を目的としています。給食では、島根県産・浜田市産の食材を多く取り入れました。また、三隅町の食材も登場します。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時はしっかりよく噛むと、様々な良い効果があります。普段から噛むことを意識しましょう。この期間中の給食では、カルシウムを多く含む食材や噛みごたえのある食材を取り入れています。



日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品 エネルギー (kcal)
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分 (g)
3	月	○	ごはん	かつおフライ	梅和え かき玉汁	卵 かつお 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	えのきだけ キャベツ たまねぎ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 米粉 片栗粉	油	海藻 748 2.1
6/4～6/10 歯と口の健康週間												
4	火	○	ごはん	高野豆腐の オランダ煮	ひじきのマリネ みそスープ レモンゼリー	鶏肉 高野豆腐 ツナ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ いんげん	えのきだけ たまねぎ レモン キャベツ なす	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	油	乳製品 736 2.8
5	水	○	ごはん	サイコロ ステーキ	こぶさいも 麦のスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん 	にんにく 大根 たまねぎ えのきだけ セロリ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 麦	油	魚介 778 2.5
7	金	○	麦 ごはん	ミルクおから	ごま酢和え 沢煮椀	おから ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん きぬさや もやし ほうれん草 青ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり 切干大根 えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	いも 720 2.2
10	月	○	ごはん	カレイの から揚げ	昆布和え あご団子のみそ汁	カレイ 高野豆腐 みそ あご団子	牛乳 塩昆布 あらめ	にんじん ほうれん草 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 片栗粉	油	果物 765 2.6
11	火	○	ごはん	飛び魚 ナゲット	ほうれん草のサラダ トマトとアスパラガスのスープ	とびうお みそ 豆腐 ハム 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	しょうが キャベツ アスパラガス きゅうり たまねぎ	米 ながいも 片栗粉 砂糖	油	乳製品 769 2.3
12	水	○	ごはん	厚焼卵	おひたし 筑前煮	卵 かつおぶし 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	小魚 778 2
13	木	○	ごはん	豚肉と たけのこの 中華炒め	水菜のサラダ ハムとじゃがいものスープ	ツナ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 青ねぎ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 水菜 きゅうり	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	卵 722 1.8
14	金	○	ごはん	あじの塩焼き	ごまドレッシングサラダ 豚汁	あじ みそ ツナ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 砂糖 さつまいも	ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油	緑黄色野菜 754 2.3
17	月	○	ごはん	ビーフコロッケ	アーモンドサラダ ミートボールと 野菜の煮込み	ミートボール 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン グリーンピース えのきだけ	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	魚介 824 2.2
てまみそ汁リレー：旭給食センター												
18	火	○	ごはん	いわしの トマト煮	カラフルサラダ 洋風豆乳みそ汁	いわし みそ 豆乳 ベーコン 大豆	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ アスパラガス キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	淡色野菜 759 1.5
19	水	○	三隅っ子 カレー	グリーンサラダ 冷凍みかん	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー いんげん	たまねぎ りんご しょうが みかん きゅうり かき	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	バター 油	大豆製品 845 2.8	
すこやかま塩												
20	木	○	ごはん	根菜のきんぴら もずくスープ	ベーコン 豆腐 鯖	牛乳 もずく	にんじん きぬさや 黄ピーマン	ごぼう れんこん たまねぎ 梅	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	きのこ 851 2.7	
21	金	○	ごはん	しいらの ごまみそ焼き	福神漬和え 糸かまぼこのすまし汁 黒糖ビーンズ	しいら かまぼこ みそ 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ	水菜 キャベツ たまねぎ きゅうり 福神漬 エリンギ	米 黒砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	いも 714 2.6
24	月	○	ごはん	ホキフライ	枝豆のサラダ キムチスープ	ホキ ツナ 豆腐	牛乳	にんじん にら	枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜キムチ たけのこ もやし	米 パン粉 小麦粉 砂糖 マロニー	油	海藻 691 1.9
25	火	○	麦 ごはん	ガーリック チキン	花野菜のごまマヨ和え 豆乳スープ	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	バジル ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく カリフラワー キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	果物 797 2.4
26	水	○	枝豆と梅の ごはん	鮭の塩焼き	磯香和え かぼちゃのみそ汁	鮭 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 青ねぎ	枝豆 たまねぎ えのきだけ キャベツ 梅 とうもろこし	米		油脂 715 3.2
27	木	○	ごはん	鶏肉の チリソース	こんにゃくサラダ わかめスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	青ねぎ トマト にんじん	にんにく しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ たまねぎ ちやし えのきだけ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	大豆製品 770 2
野菜たっぷり100												
28	金	○	ごはん	豚肉の バーベキュー ソース炒め	小松菜のサラダ 厚揚げのスープ	豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ	にんにく とうもろこし たまねぎ りんご アスパラガス エリンギ キャベツ きゅうり しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	小魚 705 1.9

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

6月は「しなね・ふるさと給食月間」です

「しなね・ふるさと給食月間」は、食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を目的としています。給食では、島根県産・浜田市産の食材を多く取り入れました。また、三隅町の食材も登場します。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時はしっかりよく噛むと、様々な良い効果があります。普段から噛むことを意識しましょう。この期間中の給食では、カルシウムを多く含む食材や噛みごたえのある食材を取り入れています。