

[6 月 献 立 表]

2021年 6月

0: 通常献立

川村学園 全学年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1 火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(棒々鶏ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	豚肉, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 卵	中華めん, 油, 棒々鶏ドレッシング, 米粉, 砂糖, チョコペースト, 薄力粉, 片栗粉	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, ごまつな, キャベツ, きゅうり, 玉葱	633 kcal 25.8 g 20.6 g
2 水	ごはん 中高麦茶 米粉入りパン	○	鮭チーズフライ 切干大根とひき肉の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉	切干しだいこん, にんじん, 玉葱, さやいんげん, しょうが, ほうれん草	661 kcal 27.2 g 21.3 g
3 木	ごはん	○	鶏肉のフ레이크焼き ポテトサラダ(サウザンドレ) オニオンスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳, 鶏肉, チーズ, ロースハム, ベーコン, ヨーグルト	米粉入りパン, 油, 砂糖, コーンフレーク, パン粉, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, いちご	657 kcal 30.2 g 24.8 g
4 金	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃(缶詰)	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, わかめ	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, もも	631 kcal 21.9 g 22.8 g
7 月	ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 豚汁	牛乳, ギンヒラス, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, じゃがいも, こんにやく, 青じそドレッシング	だいこん, きゅうり, キャベツ, ごぼう, にんじん, ねぎ	651 kcal 28.3 g 23.5 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, 寒天	うどん, ごま油, さつまいも, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ごまつな, りんご	644 kcal 20.1 g 25.4 g
9 水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんの昆布和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 豚肉, 牛肉, 卵, 塩昆布, わかめ, 味噌	精白米, パン粉, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん	672 kcal 28.4 g 25.6 g
10 木	ごはん	ジュ ア ス カ ット	キーマカレー ひよこ豆のサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(グレープフルーツ)	牛肉, 豚肉, 味噌, 乳酸菌飲料, ひよこまめ, ロースハム	精白米, 油, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, えだまめ, きゅうり, キャベツ, グレープフルーツ, マスカット	643 kcal 23.9 g 20.5 g
11 金	ミルクロール	○	ミラノ風カツレツ カラフルサラダ(サウザンドレ) コンソメスープ 白桃ゼリー	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン, 寒天	ミルクロール, 薄力粉, パン粉, 砂糖, 油, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング	トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, ごまつな, もも	651 kcal 30.7 g 27.6 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パイ	ウインナー, 牛乳, ベーコン, 豆乳	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれん草, パイナップル	640 kcal 19.2 g 33.7 g
15 火	ごはん 中高麦茶	○	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) ワントンスープ 杏仁豆腐	牛乳, 鶏肉, 杏仁豆腐	精白米, ごま, ごま油, 油, ナムルドレッシング, 乾燥ワントン	玉葱, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい	670 kcal 26.4 g 23.0 g
16 水	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ(香味塩ドレ) ぶどうゼリー	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, チーズ, 脱脂粉乳, 寒天	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, ごまつな, ぶどう	698 kcal 23.4 g 26.9 g
17 木	枝豆ごはん 中高麦茶	○	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 和風ドレッシング	えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 九条ねぎ, ほうれん草	650 kcal 27.6 g 25.1 g
18 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) ジュリエンスープ パンナコッタ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, チーズ, コーンスターチ	フォカッチャ, ニョッキ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, えのきたけ	601 kcal 19.9 g 25.2 g
21 月	田舎うどん	○	たご焼き 切干大根のサラダ(胡麻ドレ) パンクレープ	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, たご, ロースハム, 豆乳	うどん, 油, 砂糖, 米粉, 薄力粉, 水あめ, 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, 切干しだいこん, きゅうり, キャベツ, パイナップル	603 kcal 26.6 g 22.8 g
22 火	フレンチロール チョコスブレッド	○	アリゾナスターキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物(アメリカンチェリー)	牛乳, 豚肉, ベーコン	フレンチロール, チョコレート, じゃがいも, オリーブ油, バター, 油	トマト, にんにく, 玉葱, にんじん, ほうれん草, アメリカンチェリー	679 kcal 28.8 g 25.2 g
23 水	こぎつねごはん 中高麦茶	○	銀だらのつけ焼き 和風サラダ(青じそドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, 銀ダラ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, だいこん, なめこ, 九条ねぎ	650 kcal 27.5 g 27.2 g
24 木	キャベツとベーコンのトマトスパ	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミードレ) 果物(パイナップル)	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, コンクリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, きゅうり, パイナップル	626 kcal 20.3 g 21.1 g
25 金	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) けんちん汁 いもようかん	牛乳, 鶏肉, 味噌, わかめ, 豆腐, 寒天	精白米, 砂糖, 香味塩ドレッシング, ごま油, こんにやく, さといも, さつまいも, 砂糖, 水あめ	しょうが, ねぎ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸	650 kcal 24.1 g 18.2 g
28 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ(胡麻ドレ) 果物(さくらんぼ)	牛乳, 鶏肉, 生揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, えだまめ, さくらんぼ	667 kcal 27.1 g 23.9 g
29 火	キャロットロール	○	タンダリーチキン マセドアンサラダ(イタリアンドレ) ABCスープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング, 砂糖, アルファベットマカロニ	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん, きゅうり, とうもろこし, ごまつな, アセロラ	635 kcal 29.8 g 27.4 g
30 水	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 卵	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉	玉葱, しょうが, りんご, にんじん, しめじ, さやいんげん, 糸みつば	630 kcal 31.4 g 20.9 g

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。
食後には歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう!

よく噛むって何回噛めばいいの?



[6 月 献 立 表]

2021年 6月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(棒々鶏ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	豚肉、牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、卵	中華めん、油、棒々鶏ドレッシング、 米粉、砂糖、チョコペースト、 薄力粉、片栗粉	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、とうもろこし、 こまつな、キャベツ、きゅうり、玉葱	443 kcal 18.1 g 14.4 g
2 水	お弁当						
3 木	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き ポテトサラダ(サウザンドレ) オニオンスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、チーズ、ロースハム、 ベーコン、ヨーグルト	米粉入りパン、油、砂糖、 コーンフレーク、パン粉、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、いちご	460 kcal 21.1 g 17.4 g
4 金	ごはん	○	豚肉のフルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃(缶詰)	牛乳、牛肉、豚肉、甜麺醬、わかめ	精白米、油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、もも	442 kcal 15.3 g 16.0 g
7 月	ごはん	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 豚汁	牛乳、ギンヒラス、豚肉、豆腐、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 じゃがいも、こんにゃく、 青じそドレッシング	だいこん、きゅうり、キャベツ、 ごぼう、にんじん、ねぎ	456 kcal 19.8 g 16.5 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー	鶏肉、わかめ、油揚げ、牛乳、寒天	うどん、ごま油、さつまいも、 薄力粉、片栗粉、油、砂糖	にんにく、しょうが、にら、干し椎茸、 キャベツ、にんじん、えのきたけ、 こまつな、りんご	451 kcal 14.1 g 17.8 g
9 水	お弁当						
10 木	ごはん	ジュ ア ス カ ッ ト	キーマカレー ひよこ豆のサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(グレープフルーツ)	牛肉、豚肉、味噌、乳酸菌飲料、 ひよこまめ、ロースハム	精白米、油、香味玉ねぎドレッシング	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリーンピース、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ、マスカット	450 kcal 16.7 g 14.4 g
11 金	ミルクロール	○	ミラノ風カツレツ カラフルサラダ(サウザンドレ) コンソメスープ 白桃ゼリー	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、寒天	ミルクロール、薄力粉、パン粉、 砂糖、油、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング	トマト、キャベツ、黄パプリカ、 赤パプリカ、きゅうり、玉葱、 こまつな、もも	456 kcal 21.5 g 19.3 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パイ	ウインナー、牛乳、ベーコン、豆乳	コッペパン、フライドポテト、油、 じゃがいも	トマト、キャベツ、にんじん、玉葱、 しめじ、ほうれんそう、 パイナップル	448 kcal 13.4 g 23.6 g
15 火	ごはん	○	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳、鶏肉、杏仁豆腐	精白米、ごま、ごま油、油、 ナムルドレッシング、乾燥ワンタン	玉葱、しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい	469 kcal 18.5 g 16.1 g
16 水	お弁当						
17 木	枝豆ごはん	○	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、油揚げ、 豆腐、味噌	精白米、オリーブ油、 和風ドレッシング	えだまめ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、九条ねぎ、 ほうれんそう	455 kcal 19.3 g 17.6 g
18 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) ジュリエンスープ パンナコッタ	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 チーズ、コーンスターチ	フォカッチャ、ニョッキ、 オリーブ油、油、薄力粉、砂糖、 イタリアンドレッシング	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 えのきたけ	421 kcal 13.9 g 17.6 g
21 月	田舎うどん	○	たご焼き 切干大根のサラダ(胡麻ドレ) パンクレープ	鶏肉、油揚げ、牛乳、たご、 ロースハム、豆乳	うどん、油、砂糖、 米粉、薄力粉、水あめ、 胡麻クリーミーードレッシング	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、 切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、 パイナップル	422 kcal 18.6 g 16.0 g
22 火	フレンチロール チョコスブレッド	○	アリゾナスターキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物(アメリカンチェリー)	牛乳、豚肉、ベーコン	フレンチロール、チョコレート、 じゃがいも、オリーブ油、バター、油	トマト、にんにく、玉葱、にんじん、 ほうれんそう、アメリカンチェリー	475 kcal 20.2 g 17.6 g
23 水	お弁当						
24 木	キャベツとベーコンのトマトスパ	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミードレ) 果物(パイナップル)	ベーコン、牛乳、チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、 コンクリーミードレッシング	にんにく、玉葱、キャベツ、トマト、 きゅうり、パイナップル	438 kcal 14.2 g 14.8 g
25 金	ごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) けんちん汁 いもようかん	牛乳、鶏肉、味噌、わかめ、豆腐、寒天	精白米、砂糖、香味塩ドレッシング、 ごま油、こんにゃく、さといも、 さつまいも、砂糖、水あめ	しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、だいこん、にんじん、 ごぼう、干し椎茸	455 kcal 16.9 g 12.7 g
28 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ(胡麻ドレ) 果物(さくらんぼ)	牛乳、鶏肉、生揚げ	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 胡麻クリーミーードレッシング	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、キャベツ、 えだまめ、さくらんぼ	469 kcal 19.0 g 16.7 g
29 火	キャロットロール	○	タンダリーチキン マセドアンサラダ(イタリアンドレ) ABCスープ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、 寒天	キャロットロール、油、じゃがいも、 イタリアンドレッシング、砂糖、 アルファベットマカロニ	玉葱、にんにく、しょうが、トマト、 にんじん、きゅうり、とうもろこし、 こまつな、アセロラ	445 kcal 20.9 g 19.2 g
30 水	お弁当						

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

すまな歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにもとても大切です

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう!

よく噛むって何回噛めばいいの?



〔 6 月 献 立 表 〕

2021年 6月

0: 通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ (棒々鶏ドレ) 原宿ドッグ (チョコ)	豚肉, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 卵	中華めん, 油, 棒々鶏ドレッシング, 米粉, 砂糖, チョコペースト, 薄力粉, 片栗粉	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり, 玉葱	633 kcal 25.8 g 20.6 g
2 水	ごはん	○	鮭チーズフライ 切干大根とひき肉の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉	切干しだいこん, にんじん, 玉葱, さやいんげん, しょうが, ほうれん草	661 kcal 27.2 g 21.3 g
3 木	米粉入りパン	○	鶏肉のフ레이크焼き ポテトサラダ (サウザンドレ) オニオンスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳, 鶏肉, チーズ, ロースハム, ベーコン, ヨーグルト	米粉入りパン, 油, 砂糖, コーンフ레이크, パン粉, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, いちご	657 kcal 30.2 g 24.8 g
4 金	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃 (缶詰)	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, わかめ	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, もも	631 kcal 21.9 g 22.8 g
7 月	ごはん	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ (青じそドレ) 豚汁	牛乳, ギンヒラス, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, じゃがいも, こんにゃく, 青じそドレッシング	だいこん, きゅうり, キャベツ, ごぼう, にんじん, ねぎ	651 kcal 28.3 g 23.5 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, 寒天	うどん, ごま油, さつまいも, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな, りんご	644 kcal 20.1 g 25.4 g
9 水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんの昆布和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 豚肉, 牛肉, 卵, 塩昆布, わかめ, 味噌	精白米, パン粉, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん	672 kcal 28.4 g 25.6 g
10 木	ごはん	ジュ ア ス カ ット	キーマカレー ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (グレープフルーツ)	牛肉, 豚肉, 味噌, 乳酸菌飲料, ひよこまめ, ロースハム	精白米, 油, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, えだまめ, きゅうり, キャベツ, グレープフルーツ, マスカット	643 kcal 23.9 g 20.5 g
11 金	ミルクロール	○	ミラノ風カツレツ カラフルサラダ (サウザンドレ) コンソメスープ 白桃ゼリー	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン, 寒天	ミルクロール, 薄力粉, パン粉, 砂糖, 油, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング	トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, こまつな, もも	651 kcal 30.7 g 27.6 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パン	ウインナー, 牛乳, ベーコン, 豆乳	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれん草, パンアップル	640 kcal 19.2 g 33.7 g
15 火	ごはん	○	中華風チキン ナムル (ナムルドレ) ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳, 鶏肉, 杏仁豆腐	精白米, ごま, ごま油, 油, ナムルドレッシング, 乾燥ワンタン	玉葱, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい	670 kcal 26.4 g 23.0 g
16 水	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ (香味塩ドレ) ぶどうゼリー	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, チーズ, 脱脂粉乳, 寒天	スパゲティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, こまつな, ぶどう	698 kcal 23.4 g 26.9 g
17 木	枝豆ごはん	○	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ (和風ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 和風ドレッシング	えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 九条ねぎ, ほうれん草	650 kcal 27.6 g 21.1 g
18 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ (イタリアンドレ) ジュリエンスープ パンナコッタ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, チーズ, コーンスターチ	フォカッチャ, ニョッキ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, えのきたけ	601 kcal 19.9 g 25.2 g
21 月	田舎うどん	○	たご焼き 切干大根のサラダ (胡麻ドレ) パンクレープ	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, たご, ロースハム, 豆乳	うどん, 油, 砂糖, 米粉, 薄力粉, 水あめ, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, 切干しだいこん, きゅうり, キャベツ, パンアップル	603 kcal 26.6 g 22.8 g
22 火	フレンチロール チョコスブレッド	○	アリゾナステーキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物 (アメリカンチェリー)	牛乳, 豚肉, ベーコン	フレンチロール, チョコレート, じゃがいも, オリーブ油, バター, 油	トマト, にんにく, 玉葱, にんじん, ほうれん草, アメリカンチェリー	679 kcal 28.8 g 25.2 g
23 水	こぎつねごはん	○	銀だらのつけ焼き 和風サラダ (青じそドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, 銀ダラ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, だいこん, なめこ, 九条ねぎ	650 kcal 27.5 g 27.2 g
24 木	キャベツとベーコンのトマトスパ	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミードレ) 果物 (パイナップル)	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 油, コンクリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, きゅうり, パインアップル	626 kcal 20.3 g 21.1 g
25 金	ごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ (香味塩ドレ) けんちん汁 いもようかん	牛乳, 鶏肉, 味噌, わかめ, 豆腐, 寒天	精白米, 砂糖, 香味塩ドレッシング, ごま油, こんにゃく, さといも, さつまいも, 砂糖, 水あめ	しょうが, ねぎ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸	650 kcal 24.1 g 18.2 g
28 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ) 果物 (さくらんぼ)	牛乳, 鶏肉, 生揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, えだまめ, さくらんぼ	667 kcal 27.1 g 23.9 g
29 火	キャロットロール	○	タンダリーチキン マセドアンサラダ (イタリアンドレ) ABCスープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング, 砂糖, アルファベットマカロニ	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん, きゅうり, とうもろこし, こまつな, アセロラ	635 kcal 29.8 g 27.4 g
30 水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 卵	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉	玉葱, しょうが, りんご, にんじん, しめじ, さやいんげん, 糸みつば	630 kcal 31.4 g 20.9 g

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。
食後には歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう！

よく噛むって何回噛めばいいの？



[6 月 献 立 表]

2021年 6月

0: 通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ (棒々鶏ドレ) 原宿ドッグ (チョコ)	豚肉, 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 卵	中華めん, 油, 棒々鶏ドレッシング, 米粉, 砂糖, チョコペースト, 薄力粉, 片栗粉	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, ごまつな, キャベツ, きゅうり, 玉葱	760 kcal 31.0 g 24.7 g
2 水	ごはん	○ 麦茶	鮭チーズフライ 切干大根とひき肉の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉	切干しだいこん, にんじん, 玉葱, さやいんげん, しょうが, ほうれん草	644 kcal 25.3 g 17.2 g
3 木	米粉入りパン	○	鶏肉のフレーク焼き ポテトサラダ (サウザンドレ) オニオンスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳, 鶏肉, チーズ, ロースハム, ベーコン, ヨーグルト	米粉入りパン, 油, 砂糖, コーンフレーク, パン粉, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, とうもろこし, えだまめ, 玉葱, いちご	788 kcal 36.2 g 30.0 g
4 金	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃 (缶詰)	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, わかめ	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, もも	757 kcal 26.3 g 27.4 g
7 月	ごはん	○ 麦茶	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ (青じそドレ) 豚汁	牛乳, ギンヒラス, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, じゃがいも, こんにやく, 青じそドレッシング	だいこん, きゅうり, キャベツ, ごぼう, にんじん, ねぎ	632 kcal 26.6 g 17.8 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, 寒天	うどん, ごま油, さつまいも, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ごまつな, りんご	773 kcal 24.1 g 30.5 g
9 水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんの昆布和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳, 豚肉, 牛肉, 卵, 塩昆布, わかめ, 味噌	精白米, パン粉, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん	806 kcal 34.1 g 30.7 g
10 木	ごはん	○ ジュア マスカット	キーマカレー ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) 果物 (グレープフルーツ)	牛肉, 豚肉, 味噌, 乳酸菌飲料, ひよこまめ, ロースハム	精白米, 油, 香味玉ねぎドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, えだまめ, きゅうり, キャベツ, グレープフルーツ, マスカット	772 kcal 28.7 g 24.6 g
11 金	ミルクロール	○	ミラノ風カツレツ カラフルサラダ (サウザンドレ) コンソメスープ 白桃ゼリー	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン, 寒天	ミルクロール, 薄力粉, パン粉, 砂糖, 油, じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング	トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, ごまつな, もも	781 kcal 36.8 g 33.1 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パイ	ウインナー, 牛乳, ベーコン, 豆乳	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれん草, パイナップル	768 kcal 23.0 g 40.4 g
15 火	ごはん	○ 麦茶	中華風チキン ナムル (ナムルドレ) ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳, 鶏肉, 杏仁豆腐	精白米, ごま, ごま油, 油, ナムルドレッシング, 乾燥ワンタン	玉葱, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, 玉葱, ほうろく	655 kcal 24.4 g 19.2 g
16 水	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ (香味塩ドレ) ぶどうゼリー	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, チーズ, 脱脂粉乳, 寒天	スパゲティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング, 砂糖	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, ごまつな, ぶどう	838 kcal 28.1 g 32.3 g
17 木	枝豆ごはん	○ 麦茶	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ (和風ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 寒天, 油揚げ, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 和風ドレッシング	えだまめ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 九条ねぎ, ほうれん草	631 kcal 25.8 g 21.7 g
18 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ (イタリアンドレ) ジュリエンスープ パンナコッタ	牛乳, 豚肉, チーズ, ベーコン, チーズ, コーンスターチ	フォカッチャ, ニョッキ, オリーブ油, 薄力粉, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, えのきたけ	721 kcal 23.9 g 30.2 g
21 月	田舎うどん	○	たご焼き 切干大根のサラダ (胡麻ドレ) パンクレープ	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, たご, ロースハム, 豆乳	うどん, 油, 砂糖, 米粉, 薄力粉, 水あめ, 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, 切干しだいこん, きゅうり, キャベツ, パイナップル	724 kcal 31.9 g 27.4 g
22 火	フレンチロール チョコスブレッド	○	アリゾナステーキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物 (アメリカンチェリー)	牛乳, 豚肉, ベーコン	フレンチロール, チョコレート, じゃがいも, オリーブ油, バター, 油	トマト, にんにく, 玉葱, にんじん, ほうれん草, アメリカンチェリー	815 kcal 34.6 g 30.2 g
23 水	こぎつねごはん	○ 麦茶	銀だらのつけ焼き 和風サラダ (青じそドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 牛乳, 銀ダラ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 青じそドレッシング	にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, だいこん, なめこ, 九条ねぎ	631 kcal 25.7 g 24.2 g
24 木	キャベツとベーコンのトマトスパ	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミードレ) 果物 (パイナップル)	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 油, コンクリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, きゅうり, パイナップル	751 kcal 24.4 g 25.3 g
25 金	ごはん	○ 麦茶	鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ (香味塩ドレ) けんちん汁 いもようかん	牛乳, 鶏肉, 味噌, わかめ, 豆腐, 寒天	精白米, 砂糖, 香味塩ドレッシング, ごま油, こんにやく, さといも, さつまいも, 砂糖, 水あめ	しょうが, ねぎ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸	631 kcal 21.6 g 13.4 g
28 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ (胡麻ドレ) 果物 (さくらんぼ)	牛乳, 鶏肉, 生揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, えだまめ, さくらんぼ	800 kcal 32.5 g 28.7 g
29 火	キャロットロール	○	タンダリーチキン マセドアンサラダ (イタリアンドレ) ABCスープ アセロラゼリー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン, 寒天	キャロットロール, 油, じゃがいも, イタリアンドレッシング, 砂糖, アルファベットマカロニ	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん, きゅうり, とうもろこし, ごまつな, アセロラ	762 kcal 35.8 g 32.9 g
30 水	ごはん	○ 麦茶	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 卵	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉	玉葱, しょうが, りんご, にんじん, しめじ, さやいんげん, 糸みつば	607 kcal 30.4 g 16.0 g

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。

歯は一生の宝。歯を大切にしよう。歯を磨き、歯を丈夫にしよう。

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう！

よく噛むって何回噛めばいいの？



[6 月 献 立 表]

2021年 6月

0: 通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1 火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(棒々鶏ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	豚肉,牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,卵	中華めん,油,棒々鶏ドレッシング, 米粉,砂糖,チョコペースト, 薄力粉,片栗粉	にんにく,しょうが,もやし, にんじん,ねぎ,とうもろこし, こまつな,キャベツ,きゅうり,玉葱	633 kcal 25.8 g 20.6 g
2 水	ごはん	○ 麦茶	鮭チーズフライ 切干大根とひき肉の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳,さけ,チーズ,鶏肉,油揚げ,味噌	精白米,油,砂糖,パン粉,薄力粉	切干しだいこん,にんじん,,玉葱, さやいんげん,しょうが, ほうれん草	537 kcal 21.1 g 14.3 g
3 木	米粉入りパン	○	鶏肉のフ레이크焼き ポテトサラダ(サウザンドレ) オニオンスープ ストロベリーヨーグルト	牛乳,鶏肉,チーズ,ロースハム, ベーコン,ヨーグルト	米粉入りパン,油,砂糖, コーンフ레이크,パン粉,じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング, ノンエッグマヨネーズ	にんじん,とうもろこし,えだまめ, 玉葱,いちご	657 kcal 30.2 g 24.8 g
4 金	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃(缶詰)	牛乳,牛肉,豚肉,甜麺醬,わかめ	精白米,油,ごま油,砂糖,ごま,片栗粉	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん, キャベツ,きゅうり,えのきたけ, ねぎ,もも	631 kcal 21.9 g 22.8 g
7 月	ごはん	○ 麦茶	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 豚汁	牛乳,ギンヒラス,豚肉,豆腐,味噌	精白米,薄力粉,油,バター, じゃがいも,こんにやく, 青じそドレッシング	だいこん,きゅうり,キャベツ, ごぼう,にんじん,ねぎ	527 kcal 22.2 g 16.5 g
8 火	鶏塩うどん	○	さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー	鶏肉,わかめ,油揚げ,牛乳,寒天	うどん,ごま油,さつまいも, 薄力粉,片栗粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,にら,干し椎茸, キャベツ,にんじん,えのきたけ, こまつな,りんご	644 kcal 20.1 g 25.4 g
9 水	ごはん	○	照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんの昆布和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳,豚肉,牛肉,卵,塩昆布,わかめ, 味噌	精白米,パン粉,砂糖,片栗粉, じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん	672 kcal 28.4 g 25.6 g
10 木	ごはん	○ ジュ ア ス カ ット	キーマカレー ひよこ豆のサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(グレープフルーツ)	牛肉,豚肉,味噌,乳酸菌飲料, ひよこまめ,ロースハム	精白米,油,香味玉ねぎドレッシング	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん, トマト,グリーンピース,えだまめ, きゅうり,キャベツ, グレープフルーツ,マスカット	643 kcal 23.9 g 20.5 g
11 金	ミルクロール	○	ミラノ風カツレツ カラフルサラダ(サウザンドレ) コンソメスープ 白桃ゼリー	牛乳,豚肉,卵,ベーコン,寒天	ミルクロール,薄力粉,パン粉, 砂糖,油,じゃがいも, サウザンアイランドドレッシング	トマト,キャベツ,黄パプリカ, 赤パプリカ,きゅうり,玉葱, こまつな,もも	651 kcal 30.7 g 27.6 g
14 月	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 冷凍パイ	ウインナー,牛乳,ベーコン,豆乳	コッペパン,フライドポテト,油, じゃがいも	トマト,キャベツ,にんじん,玉葱, しめじ,ほうれん草, パイナップル	640 kcal 19.2 g 33.7 g
15 火	ごはん	○ 麦茶	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳,鶏肉,杏仁豆腐	精白米,ごま,ごま油,油, ナムルドレッシング,乾燥ワンタン	玉葱,しょうが,にんにく,もやし, きゅうり,にんじん,玉葱,はくさい	546 kcal 20.3 g 16.0 g
16 水	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ(香味塩ドレ) ぶどうゼリー	ベーコン,豆乳,牛乳,生クリーム, チーズ,脱脂粉乳,寒天	スパゲティ,油,オリーブ油, 薄力粉,香味塩ドレッシング,砂糖	にんにく,玉葱,しめじ,えのきたけ, とうもろこし,キャベツ,きゅうり, こまつな,ぶどう	698 kcal 23.4 g 26.9 g
17 木	枝豆ごはん	○ 麦茶	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳,鶏肉,わかめ,寒天,油揚げ, 豆腐,味噌	精白米,オリーブ油, 和風ドレッシング	えだまめ,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,九条ねぎ, ほうれん草	526 kcal 21.5 g 18.1 g
18 金	フォカッチャ	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) ジュリエンスープ パンナコッタ	牛乳,豚肉,チーズ,ベーコン, チーズ,コーンスターチ	フォカッチャ,ニョッキ, オリーブ油,油,薄力粉,砂糖, イタリアンドレッシング	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく, セロリ,マッシュルーム,トマト, キャベツ,赤パプリカ,きゅうり, えのきたけ	601 kcal 19.9 g 25.2 g
21 月	田舎うどん	○	たご焼き 切干大根のサラダ(胡麻ドレ) パンクレープ	鶏肉,油揚げ,牛乳,たご, ロースハム,豆乳	うどん,油,砂糖, 米粉,薄力粉,水あめ, 胡麻クリームドレッシング	しょうが,にんじん,ねぎ,糸みつば, 切干しだいこん,きゅうり,キャベツ, パイナップル	603 kcal 26.6 g 22.8 g
22 火	フレンチロール チョコスブレッド	○	アリゾナスターキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物(アメリカンチェリー)	牛乳,豚肉,ベーコン	フレンチロール,チョコレート, じゃがいも,オリーブ油,バター,油	トマト,にんにく,玉葱,にんじん, ほうれん草,アメリカンチェリー	679 kcal 28.8 g 25.2 g
23 水	こぎつねごはん	○ 麦茶	銀だらのつけ焼き 和風サラダ(青じそドレ) 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉,豆腐,油揚げ,牛乳,銀ダラ, 味噌	精白米,油,砂糖, 青じそドレッシング	にんじん,えだまめ,しょうが, にんにく,キャベツ,きゅうり, だいこん,なめこ,九条ねぎ	526 kcal 21.4 g 20.2 g
24 木	キャベツとベーコンのトマトスパ	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミードレ) 果物(パイナップル)	ベーコン,牛乳,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,油, コンクリーミードレッシング	にんにく,玉葱,キャベツ,トマト, きゅうり,パイナップル	626 kcal 20.3 g 21.1 g
25 金	ごはん	○ 麦茶	鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ(香味塩ドレ) けんちん汁 いもようかん	牛乳,鶏肉,味噌,わかめ,豆腐,寒天	精白米,砂糖,香味塩ドレッシング, ごま油,こんにやく,さといも, さつまいも,砂糖,水あめ	しょうが,ねぎ,きゅうり,キャベツ, とうもろこし,だいこん,にんじん, ごぼう,干し椎茸	526 kcal 18.0 g 11.2 g
28 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ(胡麻ドレ) 果物(さくらんぼ)	牛乳,鶏肉,生揚げ	精白米,油,砂糖,片栗粉,ごま油, 胡麻クリームドレッシング	しょうが,にんじん,玉葱, さやいんげん,たけのこ,キャベツ, えだまめ,さくらんぼ	667 kcal 27.1 g 23.9 g
29 火	キャロットロール	○	タンダリーチキン マセドアンサラダ(イタリアンドレ) ABCスープ アセロラゼリー	牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ベーコン, 寒天	キャロットロール,油,じゃがいも, イタリアンドレッシング,砂糖, アルファベットマカロニ	玉葱,にんにく,しょうが,トマト, にんじん,きゅうり,とうもろこし, こまつな,アセロラ	635 kcal 29.8 g 27.4 g
30 水	ごはん	○ 麦茶	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁	牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉,卵	精白米,砂糖,油,片栗粉	玉葱,しょうが,りんご,にんじん, しめじ,さやいんげん,糸みつば	506 kcal 25.3 g 13.3 g

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。
食後には歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう!

よく噛むって何回噛めばいいの?

