

6月の給食目標

よくかんで食べよう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 ☆ トマトポークカレー ☆ 牛肉コロッケ ささみと小松菜の バンバンジーサラダ オレンジ 県産らっきょう	3日 ☆ キャロットスープ ☆ たらの香草焼き ハッシュドポテト ひじきの五目煮 ごぼうの黒ごま和え カクテルゼリー	4日 沖縄県の郷土料理 ☆ もずく汁 ☆ 豆腐チャンプル パインサラダ わかめとタコの酢の物 大学芋（黒糖入り）	5日 ☆ 味噌汁（わかめ） ☆ 親子煮 白身魚磯部フライ カップグラタン 切り干し大根の ポン酢和え 	6日 歯ッピーの日 ☆ うどんのだし ☆ 鶏肉の梅みそ焼き サツマイモ天 うどん 小松菜と しらすの煮浸し 肉団子の甘酢煮
E 439 kcal P 16.5 g 塩分 3.1 g F 18.7 g	E 308 kcal P 18.5 g 塩分 3.0 g F 13.5 g	E 321 kcal P 16.7 g 塩分 2.9 g F 16.0 g	E 305 kcal P 22.3 g 塩分 2.6 g F 16.7 g	E 377 kcal P 20.2 g 塩分 2.6 g F 16.4 g
9日 ☆ すまし汁（あおさ） ☆ 豚肉のスタミナ炒め アメリカンドッグ ケチャップかけ 揚げナスの煮浸し さや付き枝豆	10日 ☆ 味噌汁（薄揚げ） ☆ ハンバーグの オニオンソースかけ ピーマンの肉みそ炒め フライドポテト 野菜のカレーマリネ	11日 ☆ かきたまスープ ☆ あじの南蛮漬け レンコンの炒り煮 杏仁豆腐・みかん缶 春雨の中華和え	12日 ☆ 豚汁 オムレツピザ ☆ メンチカツ 「キャベツ入り」 小煮しめ ほうれん草の煮浸し	13日 アメリカの献立 ☆ コンソメスープ ☆ チキンフィンガー 2個 ケチャップ チョップドサラダ （大麦入り） グレープフルーツ マカロニチーズ
E 311 kcal P 16.3 g 塩分 2.7 g F 16.7 g	E 432 kcal P 15.9 g 塩分 2.3 g F 17.6 g	E 313 kcal P 20.4 g 塩分 2.2 g F 14.3 g	E 411 kcal P 21.1 g 塩分 3.3 g F 21.1 g	E 432 kcal P 22.7 g 塩分 2.8 g F 26.5 g
16日 ☆ 赤味噌汁（キャベツ） ☆ トンカツソースかけ ビーフン炒め さつま揚げと 結び昆布の煮物 ブロッコリーの ゆかり和え	17日 ふるさと給食の日 ☆ とろろ昆布汁 ☆ 肉じゃが ほうれん草と しめじの白ごま和え ハムカツ パイン缶 	18日 ☆ バターチキンカレー ☆ ハンバーグ焼き 海藻サラダ メロン 福神漬け 	19日 地場産給食の日 ☆ 福井めぐみ汁 ☆ さごしの照り焼き 初夏野菜の ガーリック炒め 厚揚げ煮たの 小松菜の地からし和え	20日 ☆ ワンタンスープ ☆ 豚肉のブルコギ炒め 蒸し鶏と ごぼうサラダ 菜の花の クリーミコロッケ 黄桃缶
E 350 kcal P 15.3 g 塩分 3.0 g F 18.7 g	E 344 kcal P 16.0 g 塩分 3.0 g F 14.3 g	E 413 kcal P 17.7 g 塩分 2.9 g F 23.3 g	E 340 kcal P 25.1 g 塩分 2.6 g F 18.7 g	E 377 kcal P 17.9 g 塩分 2.3 g F 20.1 g
23日 野菜と豆のスープ （大麦入り） 鶏肉のレモン焼き ナポリタン スパゲティー ポテトサラダ マヨネーズボトル バナナ 	24日 ☆ 味噌汁（豆腐） ☆ チーズはんぺんフライ 鶏肉と大根の旨煮 茎わかめの金平 きゅうりの 青じそ和え 	25日 ☆ わかめスープ ☆ ビビンバ丼「豚肉 小松菜・錦糸卵」 かぼちゃコロッケ ピリ辛サイコロ蒟蒻 ーロゼリー 	26日 ☆ 塩ラーメンスープ ☆ ホキのから揚げ ラーメン 野菜炒め おくらのおかか和え	27日 アイアンの日 ☆ 味噌汁（平ヤイガリ） ☆ すき焼き ピーマンのそぼろ炒め ちくわ天「磯部」 わらび餅「きなこ」
E 292 kcal P 20.5 g 塩分 3.1 g F 12.8 g	E 331 kcal P 16.5 g 塩分 3.1 g F 18.2 g	E 358 kcal P 15.7 g 塩分 3.0 g F 21.5 g	E 307 kcal P 21.0 g 塩分 2.8 g F 11.5 g	E 378 kcal P 18.0 g 塩分 2.8 g F 18.9 g
30日 ☆ 味噌汁（ほうれん草） ☆ メンチカツソースかけ 切り干し大根の煮浸し 豚肉のキムチ炒め にんじんサラダ	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">地場産食材</p> <p style="text-align: center;">らっきょう(2日) 梅干し(6日) 六条大麦(13日・23日) うち豆・たまねぎ(19日) 豚肉(16日・25日)</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>6月は「食育月間」です。 今月は、福井県産の食材（地場産）を多く使った 献立になっています。 また、地場産給食の日（19日）は福井県の郷土料理 『厚揚げ煮たの』や『地からし和え』 を献立に組み合わせてみました。 食べる楽しみや喜びをあらためて 感じてみてくださいね！</p> </div> </div> </div>			
E 351 kcal P 16.6 g 塩分 3.1 g F 17.9 g				
☆は温かいメニューです。	E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質			