

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
1日 ☆ 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 福神漬け E 440 kcal P 16.6 g 塩分 2.9 g F 18.7 g	2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 いんげんの胡麻和え E 311 kcal P 18.5 g 塩分 2.8 g F 15.7 g	3日 沖縄県の郷土料理 ☆ 沖縄そば汁 ☆ 豆腐チャンプル ☆ 細うどん・焼き豚 ☆ パインサラダ ☆ 大学芋（黒糖入り） E 447 kcal P 21.0 g 塩分 2.9 g F 18.4 g	4日 歯と口の健康週間～ ☆ 味噌汁（わかめ・ごぼう） ☆ 親子煮 ☆ 白身魚磯辺フライ ☆ 切り干し大根のボン酢和え ☆ ぶどうダイスゼリー E 305 kcal P 21.9 g 塩分 2.5 g F 16.2 g	5日 ☆ ポトフスープ ☆ チリコンカン ☆ ベーコンフライ ☆ ペンネソテー ☆ 小松菜としらすの 煮浸し E 337 kcal P 16.4 g 塩分 2.4 g F 20.6 g
8日 歯ッピー給食 ☆ すまし汁（あおさ） ☆ 豚肉のスタミナ炒め ☆ 大豆と煮干しの ごまがらめ ☆ 揚げナスの煮浸し ☆ 黄桃缶 E 434 kcal P 25.8 g 塩分 2.5 g F 22.2 g	9日 ☆ 味噌汁（キャベツ） ☆ ハンバーグの オニオンソースかけ ☆ 刻み昆布の炒り煮 ☆ フライドポテト ☆ 野菜のカレーマリネ E 466 kcal P 16.3 g 塩分 2.9 g F 19.5 g	10日 ☆ かきたまスープ ☆ 肉じゃが ☆ 鯖の塩焼き ☆ レンコンの炒り煮 ☆ 春雨の酢の物 E 342 kcal P 22.4 g 塩分 2.7 g F 15.2 g	11日 ☆ レタスとハムのスープ ☆ オムレツピザ ☆ 豚肉の塩こうじ炒め ☆ 小煮しめ ☆ カットトマト E 348 kcal P 15.5 g 塩分 2.7 g F 22.2 g	12日 ☆ 味噌汁（もずく） ☆ チキンフィンガー3個 ☆ ケチャップかけ ☆ コールスローサラダ ☆ 小松菜ソテー ☆ フロccoliリーのゆかり和え ☆ あじさいゼリー E 420 kcal P 21.0 g 塩分 2.5 g F 22.8 g
15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 ☆ フルーツカクテル E 373 kcal P 15.2 g 塩分 2.8 g F 19.1 g	16日 ふるさと給食 ☆ とろろ昆布汁 ☆ 豚肉と野菜の 生姜焼き ☆ ほうれん草と しめじの白ごま和え ☆ ハムカツ ☆ キャベツの即席漬け E 351 kcal P 15.9 g 塩分 2.8 g F 20.7 g	17日 ☆ ハヤシチュー ☆ エビグラタンフライ ☆ 海藻サラダ ☆ メロン ☆ 一口がんと煮 E 488 kcal P 12.4 g 塩分 2.4 g F 29.5 g	18日 地場産給食 ☆ 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 長寿なます E 358 kcal P 23.6 g 塩分 2.5 g F 18.7 g	19日 ☆ わかめスープ ☆ チャプチェ ☆ ごぼうのツナサラダ ☆ 焼き餃子 ☆ カクテルゼリー E 323 kcal P 15.6 g 塩分 2.8 g F 14.4 g
22日 ☆ 野菜と豆のスープ （大麦入り） ☆ 鶏肉のマーマレード焼き ☆ ナポリタン ☆ スパゲティー ☆ ポテトサラダ ☆ マヨネーズポトル ☆ パナナ E 366 kcal P 18.4 g 塩分 2.9 g F 23.2 g	23日 ☆ 塩ラーメンスープ ☆ 野菜炒め ☆ ラーメン ☆ ホキの唐揚げ ☆ おくらのおかか和え E 366 kcal P 22.6 g 塩分 3.0 g F 15.0 g	24日 ☆ もやしスープ ☆ 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 ☆ 一口ゼリー E 362 kcal P 16.0 g 塩分 2.8 g F 21.7 g	25日 ☆ 味噌汁 （平サヤいんげん） ☆ すき焼き ☆ チーズサラダ ☆ ちくわ天 ☆ わかめときゅうり の生姜和え E 333 kcal P 15.8 g 塩分 2.5 g F 19.2 g	26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 ☆ グレープフルーツ E 341 kcal P 16.6 g 塩分 2.9 g F 18.2 g
29日 ☆ 洋風スープ ☆ ロングウインナー ☆ ジャーマンポテト ☆ 野菜ソテー ☆ ひじき煮 E 357 kcal P 15.7 g 塩分 3.0 g F 23.5 g	30日 アイアン給食 ☆ 味噌汁（ほうれん草） ☆ さんまの甘辛 竜田揚げ 2枚 ☆ 切り干し大根の煮浸し ☆ ビーマンのそぼろ炒め ☆ みかん缶 E 431 kcal P 20.8 g 塩分 2.1 g F 27.3 g	<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」</p> <p>このあいだ、よくかんで食べるメニューが登場します。 みなさん、ひとくちずつよくかんで、食べましょう。</p> <p>給食には「切り干し大根、大豆、海藻類（わかめ・こんぶ）、小松菜や小魚」などのカルシウム豊富な食材や「ごぼう、レンコン」など、かみ応えのある食材を使っています。</p> <p>今月の地場産食材 さつま芋、たまねぎ、豚肉、うち豆（18日）、六条大麦（22日）</p>		
<p>食中毒に注意！ 梅雨の時期は、気温が高く、湿度も上がってじめじめとする季節です。食中毒予防に食べる前によく手を洗いましょう。</p> <p>☆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</p>				