

6月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
3	月	ご飯 牛乳 酢豚 グリーンアスパラ 中華スープ	810	33.1	26.6	2.5	
4	火	歯と口の健康週間	七穀ご飯 牛乳 鯖の照り焼き 切り昆布炒め煮 豆と小松菜のお浸し 味噌汁	787	31.8	25.3	2.6
5	水		キーマカレーライス 牛乳 ほたてと大根のサラダ グレープフルーツ	962	32.8	37.5	2.8
6	木		ツナサンド 牛乳 かぼちゃのサラダ ワンタンスープ	856	27.8	37.0	4.1
7	金		定通大会応援献立 ソースカツ丼 牛乳 京菜の信田和え さくらんぼ 味噌汁	856	37.7	22.9	3.0
11	火	十穀ご飯 牛乳 鶏つくね甘酢あん 大根と油麩の煮物 味噌汁	839	31.2	25.5	3.1	
12	水	味噌ラーメン 牛乳 揚げ餃子 とちおとめゼリー	788	31.7	31.3	3.7	
13	木	麦ご飯 牛乳 巾着玉子 ブロッコリー キャベツの炒め煮 味噌汁	788	29.4	26.7	2.9	
14	金	紫黒米ご飯 牛乳 あじフライ 小松菜のごま酢和え 豆っ子汁	840	31.3	24.3	2.4	
17	月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 もち米肉団子 味噌汁	854	34.8	25.3	2.8	
18	火	麦ご飯 牛乳 納豆 土佐煮 アップルシャーベット 豚汁	802	31.2	14.4	2.6	
19	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 小松菜とわかめのお浸し 味噌汁	853	32.6	29.1	2.8	
20	木	ご飯 牛乳 豚肉の香味焼き ほうれん草と玉子の和え物 味噌汁	863	33.5	29.2	2.4	
21	金	黒糖パン 牛乳 ベーコンエッグ グリーンアスパラ ミネストローネ	898	31.2	34.2	4.0	
24	月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き なすとインゲンの味噌炒め すまし汁	753	34.1	22.9	2.6	
25	火	かき揚げうどん 牛乳 中華ちまき トマトサラダ	763	27.0	31.4	3.4	
26	水	七穀ご飯 牛乳 ハンバーグ(添え:人参グラッセ ブロッコリー) 豚肉と野菜のスープ	770	28.5	23.3	1.9	
27	木	シーフードカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルトアイス	866	32.8	23.4	3.2	
28	金	ご飯 牛乳 鯖西京焼き(添え:にらともやしの生姜和え) 里芋と大根のそぼろ煮 味噌汁	812	36.4	20.2	2.6	

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 6月号

6月の目標

健康な体づくりのための食事の摂り方を考えてみよう!

✿6月は食育月間です。「食育教室」と「朝食について見直そう週間」があります。この機会に毎日食べている身近な「食」を見直しましょう。

給食室の入り口に6月3日(月)~11日(火)まで
フードモデルを使って朝食の献立を展示します。
みなさんの朝食の参考にしてください。

✿また、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、食べることの原点です。虫歯にならないように、食事の後はしっかり歯みがきやうがいをしてください。

✿梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。「石けんを十分泡立てて、しっかり手洗い」を励行しましょう。