

# 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)	
1	月	七穀ご飯 牛乳 カツオのごま味噌がらめ(添え:パプリカ) わらびと小松菜の生姜和え すまし汁	759	36.7	18.3	2.6	
2	火	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のおろし和え わかめスープ いちご	809	28.2	27.1	2.9	
3	水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 アスパラ 味噌汁	786	29.2	29.1	2.0	
4	木	歯と口の健康週間	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 新じゃがの煮付け 豚汁 ドライブルー	954	34.7	29.4	2.5
5	金		食パン りんごジャム 牛乳 フレンチサラダ ポークビーンズ	980	38.1	40.9	3.8
8	月		麦ごはん ふりかけ 牛乳 鶏モモのオープン焼き(添え:ブロッコリー、パプリカ) ミートボールと野菜のスープ	794	33.9	24.2	2.2
9	火		いわしのかば焼き丼 牛乳 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	932	36.6	32.3	3.2
10	水		紫黒米ご飯 牛乳 松風焼き 小松菜のじゅうねん和え 味噌汁	811	33.1	23.9	2.5
11	木	ご飯 牛乳 カジキカツ ひじきのツナサラダ 味噌汁	825	32.1	24.4	2.4	
12	金	ポークカレーライス 牛乳 トマトサラダ ヨーグルト和え	928	29.2	29.0	2.9	
15	月	ご飯 牛乳 鱈の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 アスパラ 春の豚汁	814	34.7	19.2	2.4	
16	火	麦ごはん 牛乳 クリスピーチキン 豚肉とキムチの炒め物 味噌汁 さくらんぼ	874	32.8	30.8	2.5	
17	水	ご飯 牛乳 豆腐のそぼろあん包み 麻婆なす 中華スープ	862	29.1	34.6	2.1	
18	木	きつねうどん 牛乳 中華ちまき キウイフルーツ	763	33.2	29.1	3.2	
19	金	コッペパン 牛乳 コロッケ ソース焼きそば 野菜スープ	890	32.0	31.3	3.9	
22	月	牛丼 牛乳 塩もみ もずくと京菜のスープ パインコンポート	782	29.7	22.3	2.5	
23	火	ご飯 牛乳 カシューナッツの炒め物 ギョウザ 味噌汁	827	30.9	24.0	2.3	
24	水	麦ごはん ひじき佃煮 牛乳 だんご味噌だれ スパゲティサラダ かきたま汁	864	27.6	25.6	2.9	
25	木	ご飯 牛乳 さんま甘露煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	800	29.8	24.1	2.4	
26	金	キーマカレーライス 牛乳 ほたてと大根のサラダ 冷凍みかん	978	33.2	35.6	3.0	
29	月	十穀ご飯 牛乳 赤魚の西京味噌焼き 大豆の磯煮 味噌汁	746	35.7	18.0	2.7	
30	火	味噌ラーメン 牛乳 肉まん メロン	793	33.8	23.7	3.6	

※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!

- ❖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。コロナウィルス感染予防も食中毒予防も基本は「手洗い」です。「石けんを十分泡立てて、しっかり手洗い」を継続し、手洗い後は、水気をよくふき取り、「アルコール消毒」を忘れずに行いましょう。
- ❖6月は「食育月間」です。この機会に毎日食べている身近な「食」を見直しましょう。
- ❖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。