

6月分献立表

黄色の中間

熱や力となり、体を動かす力のもとになる

赤色の中間

血や骨や肉になり、体をつくる

緑色の中間

体の調子を整える

6月平均栄養価

たんぱく質 ㊦ 260g ㊧ 296g
 脂 質 ㊦ 206g ㊧ 226g
 ナトリウム ㊦ 3.1g ㊧ 3.5g
 (食塩相当量)



☆印のついたメニューは、新メニューです。



まいとし がつ にち しょくいくげっかん
 ~ 毎年6月19日は食育月間です ~



「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において乳幼児から高齢者までのすべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみましょう。

7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
小541kcal 中654kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・油揚げ) ★鶏肉のオイスターソース炒め ★ほっけの塩焼き ☆骨に注意!	小602kcal 中708kcal ★コッパン★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★白菜ときゅうりのイタリアンサラダ ★ポークウインナー	小635kcal 中743kcal ★プルコギ丼 ★牛乳 ★キャベツの甘酢あえ	小599kcal 中723kcal ★スパゲティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ	小616kcal 中752kcal ★ごはん ★牛乳 ★コーンとたまごのスープ ★ごぼうのピリ辛炒め ★ハンバーグのおろしソースかけ
黄:ごはんと油 小麦粉 大豆油 さとう 赤:牛乳 豚肉 ほっけ 油揚げ 鶏肉 みそ 緑:大根 にんじん 玉ねぎ アスパラ	黄:コッパン、油 赤:牛乳、鶏肉、ウインナー 緑:かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、きゅうり、にんじん	黄:ごはんと油 小麦粉 さとう 油 赤:牛乳、豚肉、かつお節、みそ 緑:玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり	黄:スパゲティ、油、さとう 赤:牛乳、豚肉、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、まいたけ、パセリ、白菜、コーン	黄:ごはんと油 小麦粉 さとう 小麦粉 赤:牛乳、豚肉、鶏肉、たまご 緑:ごぼう、にんじん、いんげん、パセリ、コーン、大根
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
小617kcal 中727kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ★豚キムチ炒め ★さばの生姜煮 ☆骨に注意!	小550kcal 中658kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・椎茸) ★大根ごまみそ煮 ★たまご焼き	小761kcal 中894kcal ★すき焼き丼 ★牛乳 ☆白菜とツナのからしあえ	小726kcal 中825kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ブルーベリーヨーグルト	小644kcal 中769kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) ★ごぼうサラダ ★もち米コロッケ
黄:ごはんと油 さとう ごま じゃがいも 赤:牛乳、豚肉、さば、わかめ、みそ 緑:白菜、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ	黄:ごはんと油 さとう ごま 赤:牛乳、はんぺん、椎茸、白菜、鶏肉 緑:しめじ、長ねぎ、大根、にんじん、突きこんにゃく、いんげん	黄:ごはんと油 さとう 赤:牛乳、牛肉、ツナ、焼き豆腐 緑:にんじん、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、白菜	黄:うどん 油 ごはん 赤:牛乳、豚肉、さつまいも、ヨーグルト 緑:まいたけ、玉ねぎ、にんじん、ブルーベリー	黄:ごはんと マヨネーズ さとう 油、パン粉、ごま油、もち米 赤:牛乳、油揚げ、みそ、すりみ、たこ 緑:チンゲン菜、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
小514kcal 中623kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (いもだんご・長葱) ★もやしと豚肉の炒め物 ★ほっけ照り焼き ☆骨に注意!	小530kcal 中633kcal ★もち粉パン★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポークビーンズ 名産産 ひとまわりの油使用 ★ほうれん草オムレツ	小647kcal 中756kcal ★中華丼 ★牛乳 ★野菜のナムル	小600kcal 中660kcal ★五目うどん ★牛乳 ★野菜コロッケ	小564kcal 中672kcal ★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★白菜とがんもの煮びたし ★鮭のみそマヨ焼き ☆骨に注意!
黄:ごはんと油 さとう ごま じゃがいも 赤:牛乳、豚肉、ほっけ、わかめ、みそ 緑:もやし、にんじん、いんげん、長ねぎ	黄:もち粉、じゃがいも、ひとまわりの油、マヨネーズ 赤:牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ、たまご 緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草	黄:ごはんと油 さとう 小麦粉、ごま油 赤:牛乳、豚肉、いかに、えび、うす卵 緑:しめじ、玉ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、はかばか、豚	黄:うどん 油 じゃがいも、パン粉 赤:牛乳、鶏肉、はんぺん、油揚げ 緑:まいたけ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、グリーンピース、コーン、ごぼう	黄:ごはんと油、マヨネーズ、さとう 赤:牛乳、豆腐、みそ、豚肉、鮭、わかめ 緑:大根、たまねぎ、白菜、にんじん
28 (月)	29 (火)	30 (水)	<div data-bbox="957 1680 1500 1803" data-label="Complex-Block"> <p>6月の名寄産食材 粟 はん ひまわり油 搾りみそ ピーマン しめじ 豆腐 もやし アスパラガス コーン</p> </div> <div data-bbox="957 1814 1500 2083" data-label="Text"> <p>名寄産の美味しいピーマン! ピーマンの名前は、フランス語の「ピメント」という言葉からきています。「ピメント」とは「トウガラシ」という意味です。ピーマンはとうがらしの仲間なのです。長い年月をかけて改良され、今のピーマンが生まれました。</p> </div>	
小578kcal 中691kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉葱・しめじ) ★切干大根の炒め煮 ★子持ちししゃも甘露煮 (1人2尾) ↑骨ごと食べられます	小677kcal 中786kcal ★ごはん ★牛乳 ☆豆腐とにらのみそスープ ★白菜の和風ドレッシングサラダ ★春巻き	小752kcal 中883kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★キャベツとコーンのレモンドレッシングサラダ		
黄:ごはんと油 さとう 赤:牛乳、豚肉、油揚げ、ししゃも、みそ 緑:玉ねぎ、しめじ、切干大根、にんじん	黄:ごはんと油 さとう 小麦粉、ごま油 赤:牛乳、豆腐、豚肉、みそ 緑:にんじん、にら、白菜、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ	黄:ごはんと油 じゃがいも 赤:牛乳、豚肉、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、コーン、キャベツ、レモン		

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。