

# 6月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
<b>3 (月)</b> 小648kcal 中725kcal	<b>4 (火)</b> 小618kcal 中752kcal	<b>5 (水)</b> 小725kcal 中855kcal	<b>6 (木)</b> 小633kcal 中780kcal	<b>7 (金)</b> 小636kcal 中765kcal	
★ごはん ★牛乳 ★お吸い物(たこボール) ★えびしゅうまい小2、中3こ ★ごぼうと牛肉の炒めもの 黄:ごはん さとう あらね 小麦粉 赤:牛乳 たこ すりみ えび 牛肉 緑:長ねぎ しゅうまい じゃがいも じゃがいも	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、舞茸) ★ハンバーグのおろしソース ★中華風サラダ 黄:ごはん さとう あらね 香のこま油 赤:牛乳 みそ ハンバーグ パン粉 緑:はくさい しゅうまい きゅうり にんじん	★チキンカレー ★牛乳 ☆のりんごゼリー ☆㊦いちごく1人2こ 黄:ごはん バター じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 粉チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ いちご	★醤油ラーメン ★牛乳 ★アスパラとじゃがいもの きんぴら 黄:ラーメン じゃがいも あらね こま油 赤:牛乳 じゃがいも なると 緑:アスパラ 長ねぎ アスパラ にんじん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし、油揚げ) ★鮭焼き魚 ★ひじきのごまネーズあえ 黄:ごはん マネース こま さとう 赤:牛乳 油揚げ みそ じゃがいも ひじき 緑:もやし キャベツ にんじん	
<b>10 (月)</b> 小659kcal 中791kcal	<b>11 (火)</b> 小702kcal 中905kcal	<b>12 (水)</b> 小692kcal 中814kcal	<b>13 (木)</b> 小668kcal 中771kcal	<b>14 (金)</b> 小668kcal 中789kcal	
★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★チキンカツ(ソース) ★野菜のあえもの 黄:ごはん 油 バター じゃがいも ドレッシング 赤:牛乳 じゃがいも とうろく とり肉 みそ 海藻 緑:もやし にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 突こんにゃく 長ねぎ	★背割りパン ★牛乳 ★鶏肉とさつまいものクリーム煮 ★ウインナーソースがけ ★キャベツのソテー 黄:パン あらね さとう さつまいも 赤:牛乳 とり肉 ウインナー 緑:にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ	★マーボー野菜丼(アスパラ入り) ★牛乳 ★つけもの ☆のりいちごく1人2こ ☆㊦のりんごゼリー 黄:ごはん さとう こま油 てんぷら あらね 赤:牛乳 じゃがいも 焼き豆腐 みそ 緑:アスパラ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ じゃがいも しゅうまい じゃがいも いちご	★きつねうどん ★牛乳 ★野菜コロッケ ★チーズ 黄:うどん あらね じゃがいも バター 赤:牛乳 とり肉 なると 油揚げ チーズ 緑:長ねぎ しゅうまい じゃがいも	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、わかめ) ★さんま生姜煮 ★高野豆腐の卵とじ煮 黄:ごはん あらね さとう 赤:牛乳 じゃがいも 高野豆腐 さんま たまご わかめ 緑:はくさい 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ	
<b>17 (月)</b> 小630kcal 中781kcal	<b>18 (火)</b> 小709kcal 中829kcal	<b>19 (水)</b> 小648kcal 中756kcal	<b>20 (木)</b> 小658kcal 中780kcal	<b>21 (金)</b> 小646kcal 中744kcal	
★赤飯(甘納豆) ★牛乳 ★お吸い物(はんぺん) ★揚げようざく小2、中3ヶ ★野菜のごまあえ 黄:焼きそば さとう あらね 小麦粉 塩 赤:牛乳 はんぺん じゃがいも 緑:長ねぎ しゅうまい ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	★わかめごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐、長ねぎ) ★さんま焼き魚 ★ごぼうサラダ 黄:ごはん マネース 赤:牛乳 豆腐 あらね あらね みそ さんま ちくね わかめ 緑:長ねぎ ごま油 にんじん キャベツ	★酢めし ※酢めしに五目煮をかけて食べましょう。 ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁(小松菜、生揚げ) 黄:ごはん あらね さとう 赤:牛乳 じゃがいも とり肉 さつまいも ひじき みそ 緑:ごぼう にんじん ほうれん草 じゃがいも しゅうまい しめじ ぎょうざ 生揚げ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★ぶりかけ 黄:ラーメン ごま油 あらね ごま油 赤:牛乳 じゃがいも みそ のり 緑:メンマ 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草	★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★豚キムチ炒め ★さばみそ煮 黄:ごはん ごま油 赤:牛乳 みそ さば じゃがいも わかめ すりみ 緑:長ねぎ はくさい 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし	
<b>24 (月)</b> 小636kcal 中753kcal	<b>25 (火)</b> 小681kcal 中813kcal	<b>26 (水)</b> 小725kcal 中868kcal	<b>27 (木)</b> 小743kcal 中788kcal	<b>28 (金)</b> 小661kcal 中752kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ、卵) ★白身魚フライ(ソース) ★コールスローサラダ 黄:ごはん あらね バター ドレッシング 赤:牛乳 みそ たまご 白身魚 ハム 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	★バターパン ★牛乳 ★野菜スープ ★肉団子く1人2こ ★ポテトチーズ煮 黄:パン じゃがいも バター 赤:牛乳 じゃがいも ウインナー チーズ 緑:にんじん 長ねぎ はくさい ごま油 ホールコーン パセリ	★牛丼 ★牛乳 ★野菜の磯香あえ 黄:ごはん さとう あらね てんぷら 赤:牛乳 牛肉 しゅうまい のり 緑:じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも しゅうまい ほうれん草 じゃがいも	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★いちごヨーグルト 黄:うどん ごま油 じゃがいも 赤:牛乳 とり肉 さつまいも ヨーグルト 緑:にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しゅうまい	★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★鮭ザンギ ★きゅうりのピリ辛漬け 黄:ごはん 油 こま油 さとう じゃがいも てんぷら 赤:牛乳 あらね あらね さとう たまご 緑:にんじん 長ねぎ じゃがいも きゅうり	

※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。



## 6月4日は 虫歯予防デー!

歯をつくるのに欠かせないカルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆製品などに多く含まれています。いつも食事にはもちろん、おやつにも取り入れてみてくださいね。また、かたいものをよくかんで食べると、あごが発達して丈夫な歯がつけられます。

6月平均栄養価
たん白質 ②25.1g ②29.5g
脂肪 ②21.0g ②23.6g

- \*\*\* 今月の地産 \*\*\*
- ◇お米：風連町有機生産組合
  - ◇お肉：ニチロ(地産鶏肉)
  - ◇豚肉SPF：鈴木ヒットファーム
  - ◇おちみ：名産産まはちようちみ
  - ◇大豆製品：とうろくの藤井
  - ◇卵：坂本食品
  - ◇すりみ製品：えびす食品
  - ◇赤飯：名産菓子産組合
  - ◇しいたけ、豆腐：名寄市の上学園
  - ◇いちご、グリーンアスパラ
  - ◇作りみそ：風連めぐみ会