

# 6月 給食カレンダー

きゅうしよく



2021年 6月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：680kcal たんぱく質：24.4g 脂 質：21.6g 塩 分：3.2g</p> <p>【中学校】 エネルギー：800kcal たんぱく質：29.1g 脂 質：23.5g 塩 分：3.6g</p>	<p><b>1</b> 小：645キロカロリー 中：762キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・しほろのやさいコロツケ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・しめじ 副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース・パンこ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・いか きゃべつ・にんじん・ごま</p>	<p><b>2</b> 小：643キロカロリー 中：774キロカロリー</p> <p>★たけのごはん ・みそしる ・かぼちゃてんぷら ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう</p> <p>今月の和食(わしよく)の日</p> <p>主食：ごはん・たけのご・あぶらあげ とりにく 汁物：きゃべつ・ごまつな 副菜：かぼちゃ・ごもぎこ 副菜：ふき・こんにやく・にんじん ぶたにく・さつまあげ</p>	<p><b>3</b> 小：606キロカロリー 中：686キロカロリー</p> <p>・わふうしょうゆラーメン ・ソーセージフリッター (3こ) ・やみつききゃべつ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜：ラーメン・たまねぎ・はくさい ながねぎ・しめじ・にんじん つと・ぶたにく 主菜：さかなソーセージ・ごもぎこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>	<p><b>4</b> 小：702キロカロリー 中：838キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・チーズはんぺんフライ ★とりごぼうに 大きめにきつたごぼうも しっかりかんでたべよう</p> <p>・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：もやし・あぶらあげ 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 主菜・副菜：とりにく・ごぼう にんじん・こんにやく</p>
	<p><b>7</b> 小：724キロカロリー 中：889キロカロリー</p> <p>・カレーライス ・ふくしんづけ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 副菜：きゃべつ・ブロッコリー</p>	<p><b>8</b> 小：695キロカロリー 中：838キロカロリー</p> <p>・チョコパン チョコクリームが入ったパンです。</p> <p>・アルファベットスープ ★とりのトマトソースやき ・フルーツゼリーあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：チョコパン 汁物：ベーコン・たまねぎ・にんじん コーン・マカロニ 主菜：とりにく・チーズ デザート：ゼリー・みかん・りんご</p>	<p><b>9</b> 小：663キロカロリー 中：807キロカロリー</p> <p>・ビビンバライス ごはんの上に「やさいナムル」と、 「ひきにくみそ」をのせてください</p> <p>・コーンちゅうかスープ ・ヨーグルトゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・もやし ハム・ごまつな・にんじん ごま・ぶたにく・たまねぎ 汁物：コーン・ながねぎ・メンマ わかめ</p>	<p><b>10</b> 小：692キロカロリー 中：738キロカロリー</p> <p>・けんちんうどん ・やさいかきあげ ・からしあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：うどん・ぶたにく だいこん・にんじん・ながねぎ ごぼう・しめじ・さつまあげ 主菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう ごもぎこ 副菜：きゃべつ・ごまつな・とりにく</p>
<p><b>14</b> 小：671キロカロリー 中：801キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・ひじきいりたまごやき ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく たまねぎ・ほうれんそう・しいたけ 副菜：じゃがいも・こんにやく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p><b>15</b> 小：759キロカロリー 中：923キロカロリー</p> <p>・かぼちゃパン ・ホワイトシチュー ・ウインナーソーテー ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：かぼちゃパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン・スキムミルク 主菜：ポークウインナー 副菜：きゃべつ・きゅうり ブロッコリー・ごま</p>	<p><b>16</b> 小：648キロカロリー 中：779キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ★ぶたにくのしょうがやき ・はるさめいため ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：ぶたにく 副菜：はるさめ・たけのこ・チャーシュー にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>	<p><b>17</b> 小：670キロカロリー 中：738キロカロリー</p> <p>・やきそば ・パイタンスープ ・はるまき ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ちゅうかめん・きゃべつ たまねぎ・にんじん きくらげ・ぶたにく 汁物：もやし・にんじん・たけのこ・きくらげ 主菜：きゃべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるさめ・はるまきのかわ</p>	<p><b>18</b> 小：643キロカロリー 中：765キロカロリー</p> <p>・ごはん ・すましじる ・さばのみそに ホネごとたべられます</p> <p>★かみかみきんぴら ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・えのきたけ かまぼこ 主菜：さば 副菜：ごぼう・メンマ・にんじん・きわかめ こんにやく・ぶたにく</p>
<p><b>21</b> 小：603キロカロリー 中：736キロカロリー</p> <p>・ちゅうかどんぶり ・そくせきづけ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・きくらげ 副菜：きゃべつ・きゅうり・たくあん</p>	<p><b>22</b> 小：770キロカロリー 中：798キロカロリー</p> <p>・クロワッサン ・はくさいスープ ・ハムチーズフライ ・ツナスパサラダ ・しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：クロワッサン 汁物：はくさい・ごまつな・にんじん 主菜：ハム・チーズ・パンこ 副菜：スパゲティ・きゃべつ・コーン まぐろツナ・ノンエッグマヨネーズ</p>	<p><b>23</b> 小：602キロカロリー 中：729キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・しろみざかなの ゆうあんやき ・きりぼしだいこんの いために ・ぎゅうにゅう</p> <p>すこしホネが あります</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん 主菜：ほき 副菜：きりぼしだいこん・ひじき さやいんげん・ちくわ・ぶたにく</p>	<p><b>24</b> 小：635キロカロリー 中：718キロカロリー</p> <p>・なめこうどん ・スイートポテトの ミルクがらめ ・きゃべつと わかめのあえもの ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：うどん・だいこん にんじん・なめこ ながねぎ・ぶたにく 副菜：さつまいも・ぎゅうにゅう 副菜：きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p><b>25</b> 小：632キロカロリー 中：762キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ★ささみのマヨだれやき ・じゃがいもと コーンのにもの ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・にんじん 主菜：とりにく・のり ノンエッグマヨネーズ 副菜：じゃがいも・たまねぎ コーン・ベーコン</p>
<p><b>28</b> 小：688キロカロリー 中：818キロカロリー</p> <p>・ごはん ・さつまいもじる ・みそだれにくだんご (2こ) ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・こんにやく・ぶたにく 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜：きゃべつ・ごまつな・もやし こんぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし</p>	<p><b>29</b> 小：880キロカロリー 中：952キロカロリー</p> <p>・キャロットライス ・コーンポタージュ ・ハンバーグ ・ポテトサラダ 土幌産じゃがいも ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん・にんじん 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ぎゅうにゅう・スキムミルク 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウインナー</p>	<p><b>30</b> 小：720キロカロリー 中：887キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・しろみざかなフライ ・ささみのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>すこしホネが あります</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんぶ 主菜：ほき・パンこ 副菜：とりにく・きゃべつ・ごまつな にんじん・ごま</p>	<p>よくかむことは よく味わうこと</p> <p>かむことの効果</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①消化を助ける</li> <li>②脳の働きをよくする</li> <li>③むし歯を防ぐ</li> <li>④肥満を防ぐ</li> </ol> <p>よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。</p> <p>★がついているのは、かみかみメニューです よくかんでたべてよう！</p>	