

# 6月 給食カレンダー



2022年 6月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>よくかんで、味わって食べよう!</b></p> <p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。</p> <p>★がついているのは、かみかみメニューです よくかんで食べよう!</p>				
		<p><b>1</b> 小: 644キロカロリー 中: 794キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すましじる</li> <li>さばのみそに</li> <li>ホネごとたべられます</li> <li>★かみかみきんぴら</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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 こんにゃく・ぶたにく</p>	<p><b>2</b> 小: 764キロカロリー 中: 825キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とんじろうどん</li> <li>やさいかきあげ</li> <li>からしあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・しめじ なげねぎ・ぶたにく 主菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう こもぎこ 副菜: きゃべつ・こまつな・とりにく</p>	<p><b>3</b> 小: 716キロカロリー 中: 883キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>しろみざかなフライ</li> <li>すこしホネがあります</li> <li>ささみのごまドレあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: とうふ・わかめ・なげねぎ 主菜: ほき・パンこ 副菜: とりにく・きゃべつ・こまつな にんじん・ごま</p>
<p><b>6</b> 小: 608キロカロリー 中: 728キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちんじる</li> <li>いわしのみぞれに</li> <li>きゃべつのいそあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ホネごとたべられます</p> <p>今月の和食(わしよく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: こんにゃく・だいこん・にんじん とうふ・さつまあげ・ごぼう・なげねぎ 主菜: いわし・だいこん 副菜: きゃべつ・こまつな・のり</p>	<p><b>7</b> 小: 586キロカロリー 中: 699キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>だんしゃくいもコロツケ</li> <li>もやしとにらのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ほっかいどうフーズでつくっています</p> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 主菜: じゃがいも・パンこ 副菜: もやし・にら・ごま</p>	<p><b>8</b> 小: 616キロカロリー 中: 742キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>★ささみのマヨだれやき</li> <li>きりぼしだいこんの</li> <li>いために</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: とりにく・のり ノンエッグマヨネーズ 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>9</b> 小: 620キロカロリー 中: 687キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>やしそば</li> <li>パイタンスープ</li> <li>はるまき</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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・はるまき・はるまきのかわ</p>	<p><b>10</b> 小: 652キロカロリー 中: 796キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバライス</li> <li>ごはんの上に「やさいなムル」と、「ひきにくみそ」をのせてください</li> <li>コーンちゅうかスープ</li> <li>ぶどうゼリー</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: ごはん・もやし ハム・こまつな・にんじん ごま・ぶたにく・たまねぎ 汁物: コーン・なげねぎ・メンマ わかめ</p>
<p><b>13</b> 小: 763キロカロリー 中: 905キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しらたまじる</li> <li>かぼちゃひき肉フライ</li> <li>ふきのみそいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しらたまもちはよくかんで食べましょう</p> <p>主食: ごはん 汁物: しらたまもち・だいこん・にんじん ごぼう・こまつな 主菜: かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜: ふき・こんにゃく・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>	<p><b>14</b> 小: 766キロカロリー 中: 949キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ホワイトシチュー</li> <li>オムレツ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ほうれんそういり</p> <p>主食: コッペパン 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: たまご・ほうれんそう 副菜: きゃべつ・きゅうり ブロッコリー・ごま</p>	<p><b>15</b> 小: 629キロカロリー 中: 775キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しおぶたどんぶり</li> <li>みそじる</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん たけのこ・きくらげ 汁物: だいこん・わかめ 副菜: きゅうり・にんじん・ちくわ</p>	<p><b>16</b> 小: 630キロカロリー 中: 681キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>ジャンボぎょうざ</li> <li>★いかとくらげのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん・にら・メンマ・ごま 主菜: きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ 副菜: いか・きゅうり・パプリカ くらげ・ごま</p>	<p><b>17</b> 小: 649キロカロリー 中: 781キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>★ぶたにくのつけやき</li> <li>はるさめいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・なげねぎ 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>20</b> 小: 744キロカロリー 中: 905キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>だいこんとあおなのサラダ</li> <li>げんきヨーグルト</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: ごはん・とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 副菜: だいこん・こまつな・はるさめ</p>	<p><b>21</b> 小: 566キロカロリー 中: 669キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃパン</li> <li>オニオンスープ</li> <li>★とりのトマトソースやき</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: かぼちゃパン 汁物: たまねぎ・ベーコン・パセリ マッシュルーム・ベーコン・スキムミルク 主菜: とりにく・チーズ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p><b>22</b> 小: 683キロカロリー 中: 820キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>にくどうふ</li> <li>さつまいもてんぷら</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: ぶたにく・あつあげ・にんじん しめじ・さやいんげん 副菜: さつまいも・こもぎこ</p>	<p><b>23</b> 小: 794キロカロリー 中: 914キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティ</li> <li>ミートソース</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>くろごまプリン</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜: スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム 副菜: きゃべつ・きゅうり・パプリカ</p>	<p><b>24</b> 小: 700キロカロリー 中: 834キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>チーズはんぺんフライ</li> <li>★とりごぼうに</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>大きめにきったごぼうも しっかりかんで食べよう</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・こんにゃく</p>
<p><b>27</b> 小: 642キロカロリー 中: 761キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそじる</li> <li>れんこんはさみあげ</li> <li>(2こ)</li> <li>はくさいのうめがつおあえ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・にんじん 副菜: れんこん・ぶたにく・たまねぎ こもぎこ・たまご 副菜: はくさい・こまつな・かつおぶし うめぼし</p>	<p><b>28</b> 小: 669キロカロリー 中: 801キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さわにじる</li> <li>さばのしおやき</li> <li>とりにくの</li> <li>ねぎみそいため</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>すこしホネがあります</p> <p>主食: ごはん 汁物: だいこん・にんじん・たけのこ えのきたけ・きわかめ・かまぼこ 主菜: さば 副菜: とりにく・こんにゃく なげねぎ・にんじん・ちくわ</p>	<p><b>29</b> 小: 842キロカロリー 中: 999キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットライス</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>★ごぼうサラダ</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <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: ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p><b>30</b> 小: 692キロカロリー 中: 767キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なめこうどん</li> <li>フライドポテトの</li> <li>ミルクがらめ</li> <li>きゃべつと</li> <li>わかめのあえもの</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜: うどん・だいこん にんじん・なめこ なげねぎ・ぶたにく 副菜: じゃがいも・ぎゅうにゅう 副菜: きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー: 681kcal たんぱく質: 26.2g 脂 質: 21.8g 塩 分: 2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー: 804kcal たんぱく質: 29.8g 脂 質: 23.6g 塩 分: 3.4g</p>