

6月 給食カレンダー

きゅうしょく



2023年 6月
土幌町学校給食センター

献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金	
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：671kcal たんぱく質：26.7g 脂質：20.3g 塩分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：790kcal たんぱく質：30.4g 脂質：23.6g 塩分：3.4g</p>	<p>感染症・食中毒予防の基本！</p> <p>正しい手洗い方法を確認しよう</p> <p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p> <p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p> <p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p> <p>4 指の間を洗う</p> <p>5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p> <p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p> <p>洗い残しの多い〇部分は念入りに！ 爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>			<p>1 小：675キロカロリー 中：742キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャーめん ・もやしのナムル ・いちごヨーグルト ・ぎゅうにゅう <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>主食・主菜・副菜：ちゅうかめん・ぶたにく たまねぎ・たけのこ にんじん 副菜：もやし・こまつな・パプリカ かまぼこ・ごま</p>	<p>2 小：623キロカロリー 中：755キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・くたくさんたまごやき ★ごもくうまに ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん 主菜：たまご・にんじん・とうふ とりにく・もずく 副菜：さつまいも・にんじん・ごぼう たけのこ・つと・ぶたにく</p>
<p>5 小：653キロカロリー 中：770キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめスープ ・ケチャップあん にくだんご（2こ） ・はくさいのおかかあえ ・パインゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん・わかめ ぶたにく 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜：はくさい・こまつな・にんじん かつおぶし</p>	<p>6 小：632キロカロリー 中：745キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ぎゅうにくコロツケ ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう <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 副菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ こむぎこ・たまご・パンこ 副菜：もやし・にら・ごま</p>	<p>7 小：628キロカロリー 中：757キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ひじきぱっぱ ・みそしる ★ぶたにくのつけやき ・だいこんサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 副菜：ひじき・ごま 汁物：じゃがいも・ながねぎ 主菜：ぶたにく 副菜：だいこん・きゃべつ・コーン・ハム</p>	<p>8 小：692キロカロリー 中：767キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なめこうどん ・フライドポテトの 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>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：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>9 小：617キロカロリー 中：739キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すましじる ★いかいそべあげ ★かみかみきんぴら ・ぎゅうにゅう <p>今月の和食(わしょく)の日</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：いか 副菜：ごぼう・メンマ・パプリカ・きわかめ ぶたにく</p>	
<p>12 小：647キロカロリー 中：778キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・いわしのうめに ホネごとたべられます ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・しめじ 主菜：いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜：じゃがいも・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	<p>13 小：683キロカロリー 中：881キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・ホワイトシチュー ・ウインナーソーテ ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう <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・チーズ バター・ぎゅうにゅう 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>14 小：629キロカロリー 中：775キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおぶたどんぶり ・みそしる ・きゅうりもみ ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ たけのこ・にんじん 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>15 小：630キロカロリー 中：681キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・ジャンボぎょうざ ★いかとくらげのあえもの ・ぎゅうにゅう <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>16 小：616キロカロリー 中：742キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ★ささみのマヨたれやき ・きりぼしだいこんの いために ・ぎゅうにゅう <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>19 小：718キロカロリー 中：857キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャロットライス ・アルファベットスープ ・ハンバーグ ★ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・にんじん 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ベーコン・マカロニ 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>20 小：683キロカロリー 中：820キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・さつまいもてんぷら ・ぎゅうにゅう <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・こむぎこ</p>	<p>21 小：692キロカロリー 中：850キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく バター・チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー</p>	<p>22 小：763キロカロリー 中：824キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とんじるうどん ・いももち（たれ） ・からしあえ ・ぎゅうにゅう <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 ながねぎ・ぶたにく 副菜：じゃがいも・でんぶ 副菜：きゃべつ・こまつな・とりにく</p>	<p>23 小：609キロカロリー 中：732キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さといもじる ・ほっけのしおやき すこしホネがあります ・だいこん カレーそばろに ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：さといも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 主菜：ほっけ 副菜：だいこん・にんじん・とりにく</p>	
<p>26 小：717キロカロリー 中：883キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・しろみざかなフライ すこしホネがあります ・ささみのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 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>27 小：769キロカロリー 中：820キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・ポテトポタージュ ★とりのスパイスやき ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：クロワッサン 汁物：たまねぎ・ベーコン・バター マッシュルーム・ぎゅうにゅう 主菜：とりにく 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p>28 小：761キロカロリー 中：882キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティ ミートソース ・かいそうサラダ ・プリン ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・パゼリ たまねぎ・にんじん ぶたにく・マッシュルーム チーズ 副菜：きゃべつ・きゅうりにんじん わかめ・いか・ごま</p>	<p>29 小：652キロカロリー 中：796キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・コーンちゅうかスープ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう <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・ながねぎ・メンマ わかめ</p>	<p>30 小：664キロカロリー 中：792キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・チーズはんぺんフライ ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・たまねぎ 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 副菜：ふき・にんじん ぶたにく・さつまあげ</p>	