

# 6月 給食カレンダー



2020年 6月  
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>1</b> 小: 630キロカロリー 中: 763キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・ねぎたまやき ・じゃがいものそばろに ・ぎゅうにゅう	<b>2</b> 小: 645キロカロリー 中: 772キロカロリー ・コーンチャーハン ・きゃべつスープ ・てりたれにくだんご (2こ) ・しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ・ぎゅうにゅう	<b>3</b> 小: 622キロカロリー 中: 742キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・まつかぜやき ・はくさいのいそあえ ・ぎゅうにゅう	<b>4</b> 小: 794キロカロリー 中: 911キロカロリー ・クリームスパゲティ ・ブロッコリーサラダ *ドレッシング ・くろごまプリン ・ぎゅうにゅう	<b>5</b> 小: 602キロカロリー 中: 737キロカロリー ・ごはん <small>すこしホネがあります</small> ・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
主食: ごはん 汁物: はくさい こまつな 主菜: たまご ながねぎ 副菜: じゃがいも たまねぎ ぶたにく コーン さやいんげん	主食: ごはん チャーシュー たまねぎ にんじん グリーンピース コーン 汁物: きゃべつ にんじん いら 主菜: とりにく ぶたにく たまねぎ 副菜: ミニトマト	主食: ごはん 汁物: じゃがいも たまねぎ 主菜: ぶたにく たまねぎ パンこ たまご ごま 副菜: はくさい こまつな のり	主食・主菜・副菜: パスタ ベーコン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ぎゅうにゅう 副菜: きゃべつ ブロッコリー にんじん	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
<b>8</b> 小: 831キロカロリー 中: 997キロカロリー ・カレーライス ・ふくじんづけ ・えびフライ (2こ) ・かいそうサラダ *ドレッシング ・ぎゅうにゅう	<b>9</b> 小: 632キロカロリー 中: 762キロカロリー ・ごはん ・みそしる *ささみのマヨだれやき ・じゃがいもと コーンのいたためもの ・ぎゅうにゅう	<b>10</b> 小: 691キロカロリー 中: 821キロカロリー ・ごはん ・わかたけじる <small>ホネごとたべれます</small> ・いわしのうめに ・こんにやくと がんものみそいため ・ぎゅうにゅう	<b>11</b> 小: 692キロカロリー 中: 721キロカロリー ・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	<b>12</b> 小: 656キロカロリー 中: 789キロカロリー ・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
主食: ごはん ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 主菜: えび パンこ 副菜: きゃべつ にんじん わかめ くきわかめ こんぶ いか ごま	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	主食: ごはん 汁物: たけのこ ながねぎ わかめ 主菜: いわし うめぼし かつおぶし 副菜: こんにやく がんもどき にんじん ひじき ぶたにく	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 こむぎこ 副菜: きゃべつ こまつな とりにく	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 にんじん さやいんげん きくらげ たまご チャーシュー
<b>15</b> 小: 624キロカロリー 中: 743キロカロリー ・ごはん <small>ホネごとたべれます</small> ・みそしる ・さんまのみぞれに ・はくさいの うめがつおあえ ・ぎゅうにゅう	<b>16</b> 小: 737キロカロリー 中: 896キロカロリー ・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 *ドレッシング ・ぎゅうにゅう	<b>17</b> 小: 664キロカロリー 中: 844キロカロリー *たけのこごはん ・みそしる ・ちくわのゆかりあげ (小2こ 中3こ) ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしよく)の日	<b>18</b> 小: 630キロカロリー 中: 681キロカロリー ・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	<b>19</b> 小: 681キロカロリー 中: 839キロカロリー ・ごはん ・あじつけのり ・さつまいもじる <small>歯ごたえのあるれんこんが入っています</small> *れんこんカツ ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう
主食: ごはん 汁物: じゃがいも にんじん 主菜: さんま だいこん 副菜: はくさい こまつな かつおぶし うめぼし	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 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	主食: ごはん たけのこ あぶらあげ とりにく 汁物: きゃべつ こまつな 主菜: ちくわ こむぎこ あかじそ 副菜: ふき こんにやく にんじん ぶたにく さつまあげ	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 いら メンマ 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	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: ぶたにく れんこん とりにく たまねぎ ごぼう にんじん パンこ 副菜: きゃべつ こまつな もやし こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし
<b>22</b> 小: 668キロカロリー 中: 799キロカロリー ・ごはん ・しらたまじる <small>しらたまちはよくかんでたべましよう</small> ・アジフライ <small>すこしホネがあります</small> *ソース ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう	<b>23</b> 小: 656キロカロリー 中: 683キロカロリー ・クロワッサン ・やさいスープ ・とりのスパイスやき ・ペンネのミートソースに ・ぎゅうにゅう	<b>24</b> 小: 699キロカロリー 中: 844キロカロリー ・ビビンバライス <small>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</small> ・コーンちゅうかスープ ・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう	<b>25</b> 小: 720キロカロリー 中: 775キロカロリー ・とりだしうどん ・あげかぼちゃもち *きりぼしだいこんの ごまあえ <small>かみごたえのある、すこしふとめのきりぼしだいこんのごまあえです</small> ・ぎゅうにゅう	<b>26</b> 小: 670キロカロリー 中: 805キロカロリー ・ごはん <small>すこしホネがあります</small> ・さわにじる ・さばのしおやき ・とりにくの ねぎみそいため ・ぎゅうにゅう
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 さつまあげ 主菜: あじ パンこ 副菜: もやし いら ごま	主食: クロワッサン 汁物: きゃべつ だいこん にんじん ごま ぶたにく たまねぎ 副菜: ペンネ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ぶたにく	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	主食・副菜: うどん たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ ごぼう しめじ とりにく 副菜: かぼちゃ じゃがいも でんぷん 副菜: きりぼしだいこん きゃべつ ちくわ ごま	主食: ごはん 汁物: だいこん にんじん たけのこ えのきたけ くきわかめ かまぼこ 主菜: さば 副菜: とりにく こんにやく ながねぎ にんじん ちくわ
<b>29</b> 小: 670キロカロリー 中: 806キロカロリー ・ごはん ・みそしる ・かぼちゃてんぷら *とりごぼうに <small>大きめにきったごぼうもちゃんとなべてね</small> ・ぎゅうにゅう	<b>30</b> 小: 662キロカロリー 中: 812キロカロリー ・あずきパン ・オニオンスープ ・クリスピーチキン ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう	<b>よくかむことは</b> ★がついているのは、かみかみメニューです <b>よく味わうこと</b> <small>よくかんでたべてよう!</small> 味はだ液に溶けた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。 かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。		<b>《今月の平均栄養量》</b> 【小学校】 エネルギー: 676kcal たんぱく質: 26.8g 脂 質: 21.3g 塩 分: 3.0g 【中学校】 エネルギー: 798kcal たんぱく質: 30.2g 脂 質: 23.1g 塩 分: 3.5g
主食: ごはん 汁物: もやし あぶらあげ 副菜: かぼちゃ こむぎこ 主菜・副菜: とりにく ごぼう にんじん こんにやく	主食: あずきパン 汁物: たまねぎ ベーコン パセリ 主菜: とりにく 副菜: マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ			