

6月予定献立表

令和3年5月31日(月)京丹後市立丹後中学校

今月の給食目標

衛生的な食事の仕方を考えよう

気温が高くなり、雨が降ると湿度が上がります。このような環境で食中毒が起こりやすいといわれています。今まで以上に、手洗い、消毒をしっかりと行っていきましょう。

6月は「水無月」といいます。これは、「水の月」という意味で、「田に水を引く月」とか「梅雨で水が多い月」という説があります。梅雨に負けず、しっかり食べて暑い夏への準備をしましょう。

6月の地場産物：米、牛乳、トビウオ、アジ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、ほうれん草、パセリ、切干大根、ニラ、葉ねぎ、トマト、水菜、にんじん

6月4日～10日

「歯と口の健康週間」

です。

この期間は“よく噛む料理”や、“カルシウムが多い食材”を献立に入れています!



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
エネルギー：822kcal ごはん ササミのレモンソースあえ じゃがいもの シャキシャキサラダ キャベツのスープ 牛乳	エネルギー：801kcal ごはん サバのごま味噌かけ たくあんあえ 沢煮椀 牛乳	エネルギー：788kcal ごはん 豚肉のハリハリキムチ炒め 肉団子のスープ バナナ 牛乳	エネルギー：863kcal もぐもぐかりかり丼 大豆・にんじん・じゃがいも・ごぼう・ちりめんじゃこ・ごまの具をのせた丼です! ビーフンサラダ かきたま汁 牛乳	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
エネルギー：886kcal ごはん(減量)・碾茶ふりかけ 京都府から、碾茶(抹茶の原料)のふりかけを無償提供させていただきます! ジャージャー麺 キャベツの昆布あえ さくらんぼゼリー 牛乳	エネルギー：773kcal ごはん 小アジのから揚げ ひじきの炒り煮 しめじのすまし汁 牛乳	エネルギー：795kcal 梅ちりごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のごまあえ 豆腐の味噌汁 牛乳	エネルギー：794kcal ごはん 肉豆腐 茎わかめの ごましょうゆ炒め アーモンドじゃこ 牛乳	エネルギー：876kcal ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 玉ねぎの味噌汁 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
エネルギー：804kcal ごはん(特裁米) 豚肉とレバーの甘辛がらめ ひじきの香味炒め 豚肉とレタスの味噌汁 牛乳	エネルギー：858kcal ごはん(特裁米) クッパ もやしのナムル もちもちドーナツ 牛乳	エネルギー：715kcal ごはん(特裁米) 豚肉と玉ねぎの オイスター炒め ピリ辛きゅうり ワントンスープ 牛乳	エネルギー：884kcal ごはん(特裁米) じゃがいもと卵の ピザ風焼き キャベツのソテー ビーンズスープ 牛乳	エネルギー：868kcal ごはん(特裁米) 鶏肉の夏大根おろしかけ トマトときゅうりの 甘酢あえ アゴのたたき汁 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
エネルギー：888kcal ハヤシライス (麦ごはん) きゅうりとパインのサラダ プリン 牛乳	エネルギー：756kcal ごはん トビウオの変わり揚げ ササミと切干大根の炒め物 豆腐のすまし汁 牛乳	エネルギー：845kcal ごはん カレー豆腐 炒めビーフン きゅうりの即席漬け 牛乳	エネルギー：895kcal ごはん ツナ春巻き 豚肉とピーマンの 千切り炒め トマトと卵のスープ 牛乳	エネルギー：815kcal 生姜ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき入りきんぴら オレンジ 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>“オリパラ給食”</p> <p>東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本の文化と異なる世界各国の料理を味わってもらおうと、月に1回五輪に合わせ「5」がつく日に「オリパラ給食」を実施します。</p> <p>6月は“韓国料理”です。</p>	
<p>期末テストのため、給食はありません</p>		<p>エネルギー：798kcal</p> <p>ごまごはん イカの照り焼き 磯香あえ 油揚げの味噌汁 水無月風いろいろ 牛乳</p>		

←これは、特別栽培米使用マークです☆

京都府からの無償提供

昨年度もいろいろな食材を提供していただきましたが、今年度6月は、「碾茶ふりかけ」と「水無月風いろいろ」の煮小豆をいただきます。

★気象警報等による臨時休校、また学校行事の変更等で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。