



予定献立表



2019. 5. 31
京丹後市立
弥栄中学校

～6月は食育月間～

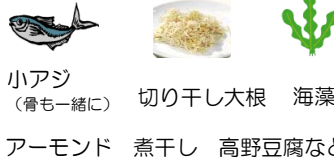
食育月間を通じて、自分の食生活や健康について考えたり、食べ物の大切さや作る人の思いを考えたりする機会にしてほしいと思います。その中で6月に特に振り返ってほしいことは、食事の衛生面です。みなさん、きれいな手で食事をしていますか？もうすぐ「梅雨」の季節に入ります。高温多湿のこの時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすいです。食中毒の予防の基本は、『手洗い』です。食事の前は、石けんを使ってきれいに手を洗いましょう。



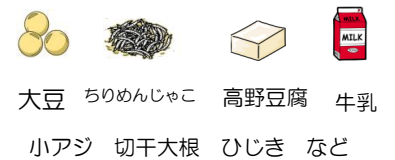
～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」にちなんで、給食では歯に良いかみごたえのある献立やカルシウムを多く含む食材を使用した献立を実施します。よく噛んで食べましょう。

～噛みごたえがある食べ物～



～カルシウムを多く含む食べ物～



3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー770kcal タンパク質33.6g		エネルギー728kcal タンパク質34.3g		エネルギー765kcal タンパク質29.5g		エネルギー774kcal タンパク質25.5g		エネルギー856kcal タンパク質35.1g	
主食 主菜	ごはん 豆腐とエビの うすくず煮 	主食 主菜	えんどう ごはん 鶏肉の 照り焼き 	主食 主菜	梅ちりごはん わかめ 高野の含め煮 	主食 主菜	麦ごはん 大豆とひじきの かき揚げ ひじき、いんげん	主食 主菜	ごはん アジの カレー揚げ カレー粉
副菜	海藻サラダ しょうが	副菜	しょうが キャベツの ごま酢和え 	副菜	ピリ辛 きゅうり しょうが	副菜	たくあん和え たくあん漬け	副菜	大豆の シャリシャリ揚げ
副菜	海藻サラダミックス アーモンドじゃこ 煮干し	副菜	しめじの すまし汁 	副菜	切干大根の 炒り煮 切干大根 いんげん 平天、こんにゃく	副菜	にら玉汁 にら	副菜	はりはり漬け 切干大根 刻み昆布
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	豚肉とシタスの みそ汁 シタス
8日(土)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
エネルギー821kcal タンパク質34.4g		エネルギー878kcal タンパク質30.7g		エネルギー824kcal タンパク質32.5g		エネルギー877kcal タンパク質28.8g		エネルギー891kcal タンパク質32.9g	
主食 主菜	ごはん ささみの レモンソース和え 	主食 主菜	大豆入り ドライカレー 合びき肉、コーン グリーンピース	主食 主菜	ごはん サバのみそ煮 しょうが	主食 主菜	ごはん コロケ風 春巻き コーン 春巻きの皮	主食 主菜	ごはん 厚揚げとチンゲン菜 の中華風煮 厚揚げ
副菜	切干大根サラダ 切干大根 ツナ缶	副菜	福神漬け	副菜	アーモンド和え 水菜 アーモンド	副菜	きゅうりの ごま和え 	副菜	中華サラダ 水菜 わかめ
副菜	ワンタンスープ 	副菜	きゅうりと 甘夏のサラダ 夏みかん缶	副菜	豆腐の すまし汁 えのき	副菜	豚汁 油揚げ	デザート	ごまと豆乳 の蒸しパン 豆乳 ホットケーキミックス
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

8日(土)は合唱祭です。
8日の振替休業日は、
10日(月)です。

*給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。



