



6月網野学校給食予定こんだて表

令和4年5月31日
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」

この期間は、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をしょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを出します！

献立名の後ろに★印がついたものが、かみかみメニューであったり、カルシウムたっぷりのメニューになっています。給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしてください。食事の後の歯みがきも忘れずに！



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
エネルギー 657kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 722kcal たんぱく質 26.0g		エネルギー 734kcal たんぱく質 26.2g	
主食	えんどうごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	ササミの甘酢がらめ	主菜	大豆とひじきの 米粉かき揚げ	主菜	じゃがいものチーズ焼き
副菜	キャベツの煮びたし	副菜	もやしのごまあえ	副菜	豚肉とピーマンの 千切り炒め
副菜	しめじのすまし汁	副菜	豚汁	副菜	ピースープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
6日(月)		7日(火)		8日(水)	
エネルギー 717kcal たんぱく質 29.8g		エネルギー 794kcal たんぱく質 27.6g		エネルギー 711kcal たんぱく質 30.6g	
主食	ごはん	主食	もぐもぐカリカリ丼★	主食	麦ごはん★
主菜	豆腐の中華風煮★	主菜	炒めビーフン	主菜	鶏肉の ハーブキューソースかけ★
副菜	茎若布のきんぴら★	副菜	高野豆腐ともやしの スープ★	副菜	じゃがいもの シャキシャキサラダ★
副菜	アーモンドじゃこ★	副菜	牛乳	副菜	キャベツのスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
13日(月)		14日(火)		15日(水)	
エネルギー 724kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 793kcal たんぱく質 31.8g		エネルギー 796kcal たんぱく質 25.9g	
主食	特別栽培米ごはん	主食	特別栽培米ごはん	主食	クッパ (特別栽培米ごはん)
主菜	サバのごまみそかけ	主菜	鶏肉とレバーの 甘辛がらめ	主菜	きりぼしだいこん 切干大根のカレー炒め
副菜	ひじきの香味炒め	副菜	キャベツのごまあえ	副菜	豆腐入り もちもちドーナツ
副菜	豆腐のすまし汁	副菜	わかめのみそ汁	デザート	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
エネルギー 756kcal たんぱく質 29.4g		エネルギー 719kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 823kcal たんぱく質 26.2g	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	カレー豆腐	主菜	カマスの変り揚げ	主菜	ツナ春巻き
副菜	ササミと切干大根の 炒め物	副菜	キャベツときゅうりの 酢のもの	副菜	キャベツのソテー
副菜	山川漬け	副菜	玉ねぎのみそ汁	副菜	トマトと卵のスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
27日(月)		28日(火)		29日(水)	
エネルギー 795kcal たんぱく質 31.4g		エネルギー 735kcal たんぱく質 24.6g		エネルギー 735kcal たんぱく質 35.0g	
主食	ごはん	主食	減量ごはん・ふりかけ	主食	ごはん
主菜	クリスピーチキン	主菜	ジャージャー麺	主菜	トビウオの石垣フライ
副菜	キャベツとコーンの ソテー	副菜	キャベツとピーマンの 昆布あえ	副菜	大豆入りきんぴら
副菜	レタスのスープ	デザート	冷凍みかん	副菜	麩のすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30日(木)		30日(木)		30日(木)	
エネルギー 782kcal たんぱく質 33.6g		エネルギー 782kcal たんぱく質 33.6g		エネルギー 782kcal たんぱく質 33.6g	
主食	ごまごはん	主食	ごまごはん	主食	ごまごはん
主菜	鶏肉のさっぱり煮	主菜	鶏肉のさっぱり煮	主菜	鶏肉のさっぱり煮
副菜	磯香あえ	副菜	磯香あえ	副菜	磯香あえ
副菜	油揚げのみそ汁	副菜	油揚げのみそ汁	副菜	油揚げのみそ汁
デザート	水無月風ういろ	デザート	水無月風ういろ	デザート	水無月風ういろ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
水分補給はこまめに！ これから暑くなってきました。注意しましょう。 こんな時にも！  起きたらすぐに！ 外遊び・運動の前後に！  お風呂の前後に！ 夜寝る前に！					