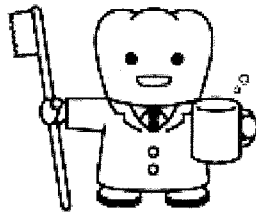


6月前半 予定献立表

中学生の栄養摂取量の基準
 エネルギー:820kcal
 たんぱく質:30.0g

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」
 (今年の歯と口の健康週間の標語)

6月4日は「虫歯予防デー」。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この標語が表すように、歯の健康は全身の健康につながり、長生きへの切符とも言えます。歯と口の健康を守るためにはどうしたらいいのか勉強し、正しい歯みがきの方法や歯に良い食習慣を身に付けましょう。6月5日～9日の給食には、歯と口の健康のための「かみかみメニュー」「カルシウムメニュー」を出します。星印と色の付いているのがそれです。よくかんで好き嫌いをなく食べて、健康な歯と口を作りましょう。



1日(木)		2日(金)	
エネルギー:831kcal		エネルギー:761kcal	
たんぱく質:27.6g		たんぱく質:31.1g	
主食 主菜	クッパ ごはんをスープに入れながらスプーンで食べます。	主食	ごはん
副菜	冷やしビーフン	主菜	サバのごまみそかけ 香ばしいごまみそで、サバが食べやすくなります。
デザート	水菜の蒸しパン きれいな緑色の蒸しパン	副菜	磯香和え
牛乳	牛乳 給食試食会	副菜	豆腐のすまし汁
		牛乳	牛乳

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
エネルギー:810kcal		エネルギー:849kcal		エネルギー:777kcal		エネルギー:692kcal		エネルギー:808kcal	
たんぱく質:35.3g		たんぱく質:28.4g		たんぱく質:32.8g		たんぱく質:28.2g		たんぱく質:32.3g	
主食	ごはん	主食	★ももぐりかりかり丼 大豆、じゃがいも、ちりめんじゃこ、かみごたえたっぷり	主食	★麦ごはん	主食	★梅ちりごはん	主食	ごはん
主菜	★豆腐の中華風煮 豆腐にはカルシウムがたっぷり	主菜	★こんやくのつるつる炒め	主菜	★小アジの唐揚げ	主菜	★ちくわの照り煮 よくかんで食べよう。	主菜	★ささみのレモンソース
副菜	★茎わかめのきんぴら	副菜	★高野豆腐と野菜のスープ	副菜	★ひじきの香味炒め 海そうもカルシウムたっぷり	副菜	キャベツとピーマンの昆布和え	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	牛乳	牛乳	副菜	★厚揚げのみそ汁	副菜	沢煮椀 せんりりの野菜入り	副菜	レタスのスープ
牛乳	牛乳 ぱりぱりポリポリ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
エネルギー:803kcal		エネルギー:832kcal		エネルギー:745kcal		エネルギー:788kcal		エネルギー:742kcal	
たんぱく質:34.0g		たんぱく質:29.3g		たんぱく質:28.0g		たんぱく質:30.2g		たんぱく質:28.0g	
主食	ごはん	主食	タコライス メキシコ料理のタコスを取り入れて、沖縄で生まれた料理です。	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	鶏肉とレバーの甘辛がらめ レバーも甘辛味で食べやすいです。	主菜	マカロニスープ	主菜	豚肉のハリハリキムチ炒め	主菜	ヤンニョムチキン 韓国風からあげ	主菜	ちくわと野菜のかき揚げ
副菜	ピーマンのせん切り炒め	副菜	パイゼリー	副菜	きゅうりのごま酢和え	副菜	ひじきのナムル	副菜	トマトときゅうりの甘酢和え
副菜	わかめのみそ汁	デザート	パイゼリー	副菜	ワンタンスープ	副菜	春雨スープ	副菜	アゴのたたき汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 世界の料理・韓国	副菜	アゴのたたき汁
								牛乳	牛乳 たんご食の日

