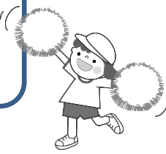


学校給食献立表6月

北海道稚内養護学校
平成29年5月26日発行
文責：中川ともし
(栄養教諭)



6月は食育月間です！

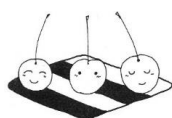
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

日にち	献立	食 材			エネルギー (kcal)
		働く力や体温になる (黄)	主に体をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)	
1(木)	あさりごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 肉じゃが	米 じゃがいも	あさり 絹ごし豆腐 油揚げ 豚ひき肉 豚バラ	しめじ たけのこ なめこ みつば 乾しいたけ にんじん たまねぎ しょうが にんじん	小692 中高810
2(金)	ごはん 白菜スープ 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ	米	鶏もも皮つき コースハム	にんじん 白菜 しょうが にんにく かぼちゃ しめじ ほうれんそう	小686 中高793
6(火)	じゃこめし みそ汁 おでん風煮込み 小松菜のナッツ和え	米 ピーナッツ じゃがいも	しらす干し うずら卵 とり手羽中 がんもどき	しょうが しそ だいこん にんじん ふき こんにゃく たけのこ 小松菜	小625 中高741
7(水)	かぼちゃパン チンゲンサイスープ 野菜とベーコン炒め 杏仁豆腐入りフルーツ	かぼちゃパン	ベーコン	チンゲンサイ にんじん 白菜 玉葱 ピーマン ミックスフルーツ	小467 中高642
8(木)	スパイシージンギスカンライス きのこ水菜のおかずスープ ごぼうサラダ	米	豚肉もも	にんじん たまねぎ ピーマン 黄 ピーマン エリンギ しめじ 白菜 水 菜 ごぼう コーン	小620 中高738
9(金)	ごはん 田舎汁 ラムの竜田揚げ 油炒め	米	鶏もも ジンギスカン もめん豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう かぼちゃ 長ねぎ ぎ 切干しいたけ ピーマン	小712 中高828
10(土)	カツカレー ほうれん草とコーンのソテー 洋なし缶	米 じゃがいも	鶏もも	にんじん たまねぎ グリンピース コーン ほうれんそう 洋梨缶	小720 中高883
14(水)	バターパン 肉団子と野菜のスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト	バターパン はるさめ じゃがいも	チキンボール 鮭 ベーコン	にんじん 白菜 乾しいたけ たまねぎ	小564 中高798
15(木)	ごはん みそ汁 豆腐バーグ じゃがいものしょうゆ炒め	米 パン粉 じゃがいも さつまいも	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム もめん豆腐 豚ひき肉	たまねぎ 長ねぎ ピーマン にんにく	小690 中高811
16(金)	ごはん アサリスープ 酢豚 枝豆サラダ	米	あさり わかめ ひじき 豚もも うずら卵 ロースハム	長ねぎ しょうが ピーマン にんじん 乾しいたけ たけのこ たまねぎ パイン 缶 にんじん もやし えだまめ	小690 中高815
19(月)	和風ミートスパゲッティ きのこ鶏肉のスープ パイン缶	スパゲッティ	豚ひき肉 鶏むね	にんにく しょうが たまねぎ 生 しいたけ 長ねぎ れんこん なす えのきたけ しめじ パイン缶	小680 中高813
20(火)	ごはん みそ汁 さんまの照り焼き レンコンごまヨネーズ和え	米	あさり さんま	みつば れんこん きゅうり	小680 中高823
21(水)	ソフトフランスパン ミルメイクココア ミネストローネ 五目ビーフン	ソフトフランスパン じゃがいも ミルメイクココア ビーフン	ベーコン 大豆 豚肉もも	トマト たまねぎ にんじん キャ ベツ ピーマン 乾しいたけ	小474 中高621
22(木)	ごはん みそ汁 鶏の利休揚げ 含め煮	米	もめん豆腐 豚バラ 鶏もも 鶏卵	なめこ ふき だいこん こんにゃく に んじん たけのこ がんもどき	小739 中高862
23(金)	ごはん 豚汁 焼き魚ほっけ 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも	豚バラ ほっけ もめん豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ ツキコンニャク ク 長ねぎ ごぼう だいこん 切 干しいたけ 小松菜	小641 中高760
26(月)	塩ラーメン さつまいもの甘煮 ミックスフルーツ	ラーメン さつまいも	焼き豚 豚ひき肉 鶏ひき肉	しなちく もやし たまねぎ 長ね ぎ 白菜 しょうが ミックスフ ルーツ	小647 中高724
27(火)	ごはん みそ汁 鮭とさつまいもの揚げ煮 しめじ入りごま和え	米 さつまいも	油揚げ 鮭	えのきたけ ほうれんそう にんじん し めじ	小658 中高783
28(水)	ミルクパン クリームシチュー オイスターソース炒め りんご缶	ミルクパン じゃがいも	鶏もも 豚肉もも	にんじん たまねぎ グリンピース セロリー にんじん 乾しいたけ たまねぎ フロッコリー りんご缶	小687 中高886
29(木)	チンジャオ飯 わかめスープ さつまいもと大豆のサラダ	米 さつまいも	豚肉もも ロースハム 鶏卵 だいず	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけ のこ もやし にんにく 乾しいたけ い んげん にんじん	小615 中高727
30(金)	ごはん 田舎汁 一口かつ おからの炒り煮	米	鶏もも カツ おから さつま揚げ もめん豆腐 ひじき あさり	にんじん かぼちゃ 長ねぎ にん じん グリンピース 乾しいたけ	小648 中高845

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。

※牛乳は毎日つきます。

※牛乳は主に体をつくる(赤)の食品です。



小学部・献立平均 638 kcal 小学部・目標値 607 kcal

小学部・充足率 105%

中高・献立平均 785 kcal 中高・目標値 800 kcal

中高・充足率 98%