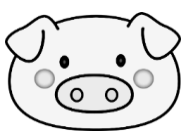
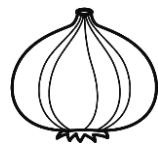


6月予定こんだて

	月	火	水	木	金									
	3 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい もやしのナムル 牛乳	4 和風スパゲッティ ハムのマリネ さつまいもチップス 牛乳	5 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご くきわかめの和え物 牛乳	6 ミルクパン コンソメスープ チキンソテー パイン 牛乳	7 ピリカラビビンバごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 牛乳									
赤	豆腐 わかめ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳	ベーコン ハム 牛乳	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳									
緑	たけのこ しめじ 長ネギ もやし きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	大根 人参 長ネギ 玉ねぎ もやし	白菜 えのき 人参 長ネギ パイン	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 とうもろこし たけのこ には 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ									
黄	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮	スパゲッティ バター オリーブオイル さつまいも 砂糖 植物油脂 米油	ごはん パン粉 植物油脂 砂糖	パン 砂糖 小麦粉 米油	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮									
	10 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 こんにゃくきんぴら 牛乳	11 かしわうどん ☆ほたて貝柱フライ☆ 小魚 牛乳	12 切り干し大根のまぜごはん 長いものみそ汁 焼き春巻き 牛乳	13 まるパン ウインナースープ メンチカツ コーンサラダ 牛乳	14 チキンカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳									
赤	厚揚げ みそ さば さつま揚げ 牛乳	とり肉 ホタテ 小魚 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	ウインナー 豚肉 とり肉 牛乳	とり肉 ヨーグルト 杏仁豆腐 牛乳									
緑	玉ねぎ つきこんにゃく ごぼう いんげん 人参	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ	いんげん 人参 切り干し大根 なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 人参 黄桃 パイン みかん									
黄	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	うどん 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	ごはん 米油 ごま油 砂糖 長いも 春雨 春巻きの皮 植物油脂	パン パン粉 米油 イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖									
	17 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 切り干し大根の和え物 牛乳	18 あんかけ焼きそば 春雨サラダ レモンゼリー 牛乳	19 そばろごはん 玉ねぎのみそ汁 水菜のいそ和え 牛乳	20 たまごパン クリームシチュー プレーンオムレツ 枝豆サラダ 牛乳	21 ごはん 厚揚げのみそ汁 信田煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳									
赤	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ みそ 牛乳	豚肉 えび いか ハム 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ ハム のり 牛乳	ウインナー 卵 ちくわ 牛乳	厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすりみ 油揚げ ハム 牛乳									
緑	なめこ 長ネギ 玉ねぎ 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり しらたき	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン キャベツ きゅうり	人参 いんげん 玉ねぎ もやし 水菜	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 枝豆 とうもろこし	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし きゅうり									
黄	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 でん粉	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米油 ごまドレッシング ごま油 植物油脂	ごはん じゃがいも 春雨 オリーブオイル 砂糖									
	24 エビピラフ ミートボールスープ チキンナゲット 牛乳	25 塩ラーメン たこ焼き ももゼリー 牛乳	26 わかめごはん 豆腐としめじのみそ汁 いわしの梅煮 こまつなのごま和え 牛乳	27 ホットドッグ (ブランパン・ウインナー・ケチャップ) コーンスープ イタリアンサラダ 牛乳	28 ごはん わかめのみそ汁 厚焼きたまご キムチ風味サラダ 牛乳									
赤	えび とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 たこ 卵 牛乳	わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし 牛乳	ウインナー ベーコン チーズ 牛乳	わかめ 油揚げ みそ 卵 とり肉 牛乳									
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 えのき 長ネギ	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ 長ネギ キャベツ	しめじ 長ネギ 梅干し もやし こまつな	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 長ネギ キャベツ には									
黄	ごはん でん粉 バター 米油 砂糖 小麦粉	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 たこ焼きの皮 ゼリー	ごはん ごま 砂糖	パン 小麦粉 バター 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん ごま 砂糖 ごま油									
	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>640Kcal</td><td>815Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.4g</td><td>30.5 g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.7g</td><td>24.0g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	640Kcal	815Kcal	たんぱく質	24.4g	30.5 g	脂 質	19.7g	24.0g	こん げつ じ ば さん ひん 今月の地場産品  ぶたにく  たまねぎ  じゃがいも  ながいも 【 6月の食育目標 】 よくかんで食べよう よくかんで食べると…  食べすぎを 防ぐ  集中力が 上がる  消化を たすける  むし歯を 防ぐ 6月11日(火)は ほたて貝柱フライ！ 今回のほたて貝柱フライは、中国の 輸入停止措置により、道水産物消費 拡大のため、北海道漁業協同組合 連合会と北海道が連携して、国の補助 事業を活用し、道内の小中学校へと 無償提供されたものです。 4月に引き続き2回目の提供です。 外はサクサク、中は柔らかい ほたて貝柱フライをぜひ味わって くださいね！  ※材料の都合上、献 立を変更することがあり ますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレ ルギー表示を記載した 詳しい献立表を、各学 校に配布しています。 希望されるご家庭はお 知らせください。
一食あたりの 平均値	小学生	中学生												
エネルギー	640Kcal	815Kcal												
たんぱく質	24.4g	30.5 g												
脂 質	19.7g	24.0g												
赤	～おもに体をつくる食べもの													
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの													
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの													

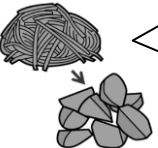
【かみかみ給食】を実施します

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では、この期間に『かみかみ給食』を実施します。かみごたえのあるメニューを太字にしていますので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。

《かむ力をつけるために》



かみごたえのある食べ物を食べよう



かみごたえがあるように食材は大きく切ろう



ゆっくりかんで食べよう



食べ物を水分で流しこまないようにしましょう