



6月 きゅうしょくだより

ゆっくりよくかんで食べていますか？

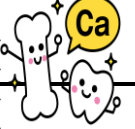


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物や口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられたり、肥満や虫歯の予防にもなります。やわらかいものだけでなく、かみごたえのある食べ物を意識して食べましょう。

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

★印はかみごたえのあるカミカミメニューです。

北海道夕張高等養護学校

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	15(日)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・なめたけあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・ながいもおろし ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・からしあえ ・ふりかけ ・	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいために ・ツナあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと ・こんにやくのもの ・たまごみそ ・	・むぎめし ・みそしる ・きりぼしだいこんに ・フランクフルトソー ・	
ひる		・ごはん ・みそしる ・マーボー豆腐 ・もやしのごますあえ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・かぼちゃのシチュー ・もりあわせサラダ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・とりごぼうピラフ ・ほうれんそうスープ ・キャベツとハムのサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・カレーうどん ・アップルケーキ ・のりあえ ・ぎゅうにゅう ・	・ピビンパどん ・みそしる ・ちゅうかうすのもの ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ★いわしのカリカリフライ ・つけあわせ ・ごもくだいず ・ぎゅうにゅう	・ごくとうパン ・やさいスープ ・オムレツ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・にくだんごのうまに ・かおりあえ ・ぎゅうにゅう ・	・スパゲティナポリタン ・わかめスープ ・バナナヨーグルトあえ ・ぎゅうにゅう ・	・じゃことあげのごはん ・つみれじる ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう ・	
よる	・オムライス ・だいこんスープ ・さつまいもサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・なすとぶたにくの いためもの ・かにふうみサラダ ・	・むぎめし ・けんちんじる ・てりやきチキン ・つけあわせ ・さんしよくあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・★くきわかめのきんぴら ・	・むぎめし ・たまごスープ ・はるまき ・つけあわせ ・こうやどうふのもの ・	 ・ウィンナーと きのこのピラフ ・かふうスープ ・ビーフンサラダ ・	・ウィンナーと きのこのピラフ ・かふうスープ ・ビーフンサラダ ・	・むぎめし ・はくさいスープ ・ポークピカタ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・あげだし豆腐の さんさいあんかけ ・さつまあげのいために ・たたききゅうり ・	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・ようふうにくじゃが ・ピーナツあえ ・	・ぶたどん ・みそしる ・ごしよくあえ ・	 ・	・ミートボールカレー ・ふのりスープ ・ブロッコリーサラダ ・
	733kcal	2029kcal	2098kcal	2104kcal	2205kcal	1377kcal	727kcal	2262kcal	2094kcal	2165kcal	2147kcal	1365kcal	787kcal

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	29(日)	30(月)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくだいず ・	・むぎめし ・みそしる ・ふきのいために ・あつやきたまご ・だいこんおろし ・	・むぎめし ・みそしる ・もやしのそぼろに ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いり豆腐 ・のりあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・ウィンナーソー ・マヨネーズあえ ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとし ・	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・だいこんと にくだんごのもの ・かおりあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・ツナおろしあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの あまからいために ・たまごみそ ・	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・★ごもくきんぴら ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ソーセージと たまごのソー ・
ひる	・ごはん ・みそしる ・にく豆腐 ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう ・	・バターパン ・チンゲンサイスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・ひじきポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	・のざわなピラフ ・はるさめスープ ★きりぼしだいこんの オイマヨサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・しょうゆラーメン ・やきぎょうざ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう ・	・おやこどん ・みそしる ・すのもの ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ★れんこんきんぴら ・ぎゅうにゅう	・ピザトースト ・レタススープ ★カリフラワー ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・かやくごはん ・みそけんちんじる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう ・	・ごもくうどん ・おかかあえ ・ひやししらたきせんざい ・ぎゅうにゅう ・	※防災食メニュー ・ごはん ・レトルトカレー ・ミニハンバーグ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・いかじゃが ・ぎゅうにゅう ・
よる	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくの みそマヨネーズやき ・つけあわせ ・だいこんとがんものもの ・	・わかめごはん ・みそしる ・あつあげのちゅうかに ・すみそあえ ・くだもの ・	・むぎめし ・いなかじる ★シャキシャキ メンチカツ ・つけあわせ ・スパゲティサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなのムニエル ・つけあわせ ・さといものものに ・		・ハヤシライス ・わかめスープ ・はくさいと りんごのサラダ ・	・むぎめし ・とうふスープ ・はっぽうさい ・パンパンジーサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・すきやきふう ・ごまネーズサラダ ・じゃこうめ ・	・むぎめし ・クリームシチュー ・オレゴンふうみチキン ・つけあわせ ・てづくりゼリー ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなのあげに ・なすとピーマンの みそいため ・からしあえ ・		・ひじきピラフ ・にくだんごスープ ・はるさめサラダ ・	・むぎめし ・やさいスープ ・ぶたにくの カレーしょうゆやき ・つけあわせ ・かぼちゃそぼろに ・
	2221kcal	2183kcal	2312kcal	2074kcal	1316kcal	767kcal	2122kcal	2127kcal	2198kcal	2049kcal	1395kcal	732kcal	2063kcal