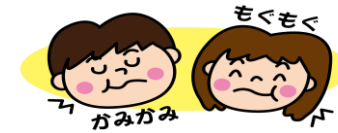


6月

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。食べ物を口に入れた後、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。

北海道夕張高等養護学校

	1(木)	2(金)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくきんぴら ・ウィンナーソテー	 カルシウム貯金	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ミートボールの ケチャップに わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいす ・はんぺんチーズやき ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくのにも おほかあえ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに あつやきたまご ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくだいす	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・フランクフルトソテー	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに たまごみそ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんこのにも ごまあえ
ひる	・カレーうどん ・からしあえ ・アップルケーキ ・ぎゅうにゅう	・エビピラフ ・きのこスープ ・パンパンジーサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・マーボーどうふ ・ちゅうかうすのもの ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・チンゲンサイスープ ・チキンマリネ ・スパゲティーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ひじきごはん ・けんちんじる ・かおりあえ ・ぎゅうにゅう	・やきそば ・ふのりスープ ・バナナヨーグルトあえ ・ぎゅうにゅう	・とりすきやきどん ・みそしる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・チャンチャンやき ・きりほしだいこんの オイマヨサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごはん ・みそしる ・しょうパン/みかんジャム ・ベーコンとまめのスープ ・ハンバーグ ・つけあわせ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・ぶたじる ・あつあげと やさいのうまに ・たたききゅうり ・ぎゅうにゅう	・しおラーメン ・ぎょうざ ・カリフラワー ・ごほうサラダ ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃコロッケ ・つけあわせ いかとだいこんのもの		・おやかどん ・みそしる ・ピーナツあえ ・くだものかんづめ	・むぎめし ・ごもくスープ ・ぶたにくの カレーしょうゆやき ・つけあわせ ・ピーマンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・ぶたにくと ごほうのつくだに ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・ロールキャベツ ・ミモザサラダ ・じゃがいものきんぴら	・たかなチャーハン ・ワントンスープ ・いかとわかめのサラダ ・くだもの		・かやくごはん ・みそしる ・ふくろたまご ・おひたし	・むぎめし ・みそしる ・とうふの えびあんかけ ・なすとピーマンのみそいため ・なめだけあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのたつたあげ ・つけあわせ ・さといものそぼろに	・むぎめし ・クリームシチュー ・とりにくのマスタードやき ・にんじんグラッセ ・もりあわせサラダ	・さんしょくどん ・いなかじる ・てづくりゼリー
	2139kcal		1341kcal	738kcal	2130kcal	2028kcal	2079kcal		2010kcal	1428kcal	737kcal	2022kcal	2097kcal

	16(金)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ふきのきんぴら ・スクランブルエッグ ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・きりほしだいこんに	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソテー ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとじ ・あつあげのきんぴら ・ツナおろしあえ ・ばいにくあえ		・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 ・だいこんそぼろに ・ピーマンじゃこに	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ みそいため ・レモンあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・かおりあえ	・むぎめし ・みそしる ・くわかめのきんぴら ・たまごみそ	
ひる	・ハヤシライス ・わかめスープ ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・かわなしシューマイ ・つけあわせ ・こやどうふのもの ・ぎゅうにゅう	・あげパン ・ミネストローネ ・ポテトサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	調理学習のため 給食ありません。	・スパゲティー ナポリタン ・レタススープ ・さんしょくあんにとろろ ・ぎゅうにゅう		・じゃことあげのごはん ・とうふだんごスープ ・こんにゃくの ごまみそあえ ・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	・ごはん ・みそしる ・ミルクパン/リンゴジャム ・とうふとほうれんそうのスープ ・てりやきチキン ・つけあわせ ・かにふうみサラダ ・ぎゅうにゅう	・チキンライス ・やさいスープ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごもくうどん ・ピーナツあえ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・たにんどん ・みそしる ・おほかあえ ・ぎゅうにゅう
よる		・オムライス ・だいこんスープ ・ブロッコリーサラダ ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・とりにくと さつまいものうまに ・すのもの	・むぎめし ・みそしる ・にくどうふ ・れんこんきんぴら ・つけあわせ ・いそかあえ ・だいこんと がんものにも	・ちゅうかどん ・みそしる ・はるさめサラダ		・かきあげどん ・みそしる ・ハムマリネ	・むぎめし ・コーンスープ ・わふうハンバーグ ・つけあわせ ・ゴボウサラダ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのムニエル ・つけあわせ ・マセドアンサラダ ・うのはないり	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのさんしょくまき ・つけあわせ	・シーフードカレー ・わかめスープ ・フルーツサラダ		
		1467kcal	770kcal	1975kcal	2176kcal		1496kcal	2109kcal	1329kcal	792kcal	2145kcal		2085kcal