



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。食べ物をお口に入れた後、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、かみこ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

	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	16(日)
あさ	 1 2 3 ひと口30回をかむ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくいため	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・たまごみそ	・むぎめし ・みそしる ・きりほしだいこんに ・ツナあえ ・ふりかけ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・じゃがいもそぼろに ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・わふうサラダ	 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 ・だいこんと にくだんごにもの ごまあえ	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソーテ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとし ・ながいもおろし	・むぎめし ・みそしる ・ふきのいために ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	 おやこどん いなかじる すみそあえ
ひる		・ごはん ・みそしる ・ふくろたまご ・のりあえ ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・ほうれんそうスープ ・ハンバーグ ・つけあわせ ・レモンあえ ・ぎゅうにゅう	・サーモンピラフ ・はくさいスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・カレーうどん ・おかかあえ ・フルーツしらたま ・ぎゅうにゅう	・とうふそぼろどん ・みそしる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのカレーしょうゆやき ・つけあわせ ・ごもくきんぴら ・ぎゅうにゅう	・ピザトースト ・やさいスープ ・ブロックリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・わかめごはん ・みそしる ・まつかげやき ・つけあわせ ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・しおラーメン ・ミニはるまき ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう	・ハヤシライス ・ふのりスープ ・はくさいと ・レーズンのサラダ ・ぎゅうにゅう	
よる	・ウィンナーと きのこのピラフ ・ミネストローネ ・ポテトサラダ ・くだものかんづめ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのオイルやき ・なすとベーコンのソテー ・かおりあえ	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃクロック ・つけあわせ ・いかとだいこんのもの	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・ハンパンジーサラダ ・くだもの ・うのはないり	・たかなチャーハン ・ワンタンスープ ・ハンパンジーサラダ ・くだもの	 おやこどん いなかじる すみそあえ	・オムライス ・だいこんスープ ・さつまいもサラダ ・くだものかんづめ	・ちゅうかどん ・かふうスープ ・すのもの ・にくどうふ ・にらたま ・からしあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくどうふ ・とりのてりやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんの サラダ	・むぎめし ・みそしる ・けんちんじる ・ちゃんちゃんやき ・こうやどうふのもの ・ただききゅうり	・むぎめし ・みそしる ・ちゃんちゃんやき ・こうやどうふのもの ・ただききゅうり	 おやこどん いなかじる すみそあえ	
	763kcal	2042kcal	2189kcal	2199kcal	2154kcal	1359kcal	779kcal	2116kcal	2126kcal	2166kcal	2218kcal	1495kcal	737kcal

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	30(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 ・あつあげのいりに ・わふうナムル ・ふりかけ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・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 ・とりにくと ・いりどうふ ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・ツナおろしあえ	 おやこどん いなかじる すみそあえ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいす ・フランクフルトソーテ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・レモンあえ	・むぎめし ・みそしる ・れんこんきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ	 おやこどん いなかじる すみそあえ
ひる	・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・とりにくと さつまいものうまに ぎゅうにゅう	・コッペパン/ジャム ・レタススープ ・オムレツ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・じゃことあげのごはん ・とりのやさしいる ・すのもの ・ぎゅうにゅう	・スパゲティーナポリタン ・チンゲンサイスープ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・さんしょくどん ・きのこじる ・ただききゅうり ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・マーボーどうふ ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・きゃべつスープ ・チキンマリネ ・かぼちゃサラダ ・ぎゅうにゅう	・キムタクごはん ・すりみじる ・なめだけあえ ・ぎゅうにゅう	・むぎめし ・みそしる ・からしあえ ・あすきケーキ ・ぎゅうにゅう	・むぎめし ・みそしる ・はるまき ・つけあわせ ・だいこんと ・がんとものにもの	・むぎめし ・みそしる ・れんこんきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ	
よる	・カレーライス ・やさいスープ ・フルーツヨーグルト	・むぎめし ・みそしる ・あげだしどうふ ・くきわかめのきんぴら ・さんしょくあえ	・むぎめし ・ほうれんそうスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・マセドミアンサラダ	・むぎめし ・かきたまじる ・にざかな ・なすぶたにくいため ・ピーナツあえ	 おやこどん いなかじる すみそあえ	・ひじきごはん ・にくだんごスープ ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・ひきにくごまじゃが ・あますあえ	・とりすきやきどん ・みそしる ・のりあえ ・くだもの ・あますあえ	・むぎめし ・みそしる ・わふうハンバーグの きのこソースかけ ・つけあわせ ・スパゲティーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・はるまき ・つけあわせ ・だいこんと ・がんとものにもの	 おやこどん いなかじる すみそあえ	・ごもくチャーハン ・すいぎょうざ ・かいそうサラダ	
	2289kcal	2119kcal	2140kcal	2156kcal	1306kcal	721kcal	2113kcal	2193kcal	2274kcal	2157kcal	1515kcal	745kcal	

<参考資料>
全国学校給食協会発行
学校給食5月号