



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。食べ物や飲み物を口に入れた後、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。

北海道夕張高養護学校

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	14(日)	15(月)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・ツナおろしあえ	・むぎめし ・みそしる ・ハムエッグ ・つけあわせ ・しのだに	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとし <small>にゅうさんきんいんりょう</small>	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ごまあえ	・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	 ひと口30回かむ	・むぎめし ・みそしる ・ベーコンエッグ ・かぼちゃのそぼろに	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと ・かぼちゃのそぼろに ・にくだんごのにも ・ただききゅうり ・ふりかけ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・あつあげのいりに ・いもちくわのあまからいため <small>にゅうさんきんいんりょう</small>	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・あつあげのいりに ・わふうナムル	・むぎめし ・みそしる ・ウィンナーソテー ・マヨネーズあえ		・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・ピーナツあえ
ひる	・ごはん ・みそしる <small>ふたにくのしょうがやき</small> ・つけあわせ ・くわかめのみんぴら ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・コーンシチュー ・キャベツとハムのサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・ビーンズピラフ ・はるさめスープ ・ゴマネーズサラダ ・ぎゅうにゅう	・おやこうどん ・アップルケーキ ・おほかあえ ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・みそけんちんじる ・すのもの ・ぎゅうにゅう	 ひと口30回かむ	・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	・バターパン ・ほうれんそうスープ ・オムレツ ・つけあわせ ・はるさめサラダ ・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	・ミートソース ・スパゲティー ・わかめスープ ・バナナヨーグルトあえ ・ぎゅうにゅう	・とりすきどん ・みそしる ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる <small>ふたにくのなんぶやき</small> ・つけあわせ ・きりほしだいこんに ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・さといものにも ・なめだけあえ	・むぎめし ・みそしる ・わふうハンバーグ ・きのこソースかけ ・にんじんグラッセ ・ポテトサラダ	・むぎめし ・みそしる <small>ふたにくのねぎみそやき</small> ・つけあわせ ・だいこんと ・がんものにも	・ちゅうかどん ・わかめスープ ・シュウマイ ・カリポリサラダ		・ごもくチャーハン ・すいぎょうざ ・かいそうサラダ	・むぎめし ・コーンスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・マカロニサラダ	・むぎめし ・みそしる ・あげだしょうぶの ・さんさいあんかけ ・れんこんきんぴら ・からしあえ	・むぎめし ・かきたまじる ・さばのみそに ・なすとベーコンのソテー ・さんしょくあえ	・カレーライス ・心のりスープ ・もりあわせサラダ	 ほっ	・おやこうどん ・きのこじる ・かにふうみサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・にくじゃが ・おほかあえ
	2103kcal	2248kcal	2129kcal	2163kcal	1245kcal	644kcal	2257kcal	2104kcal	2129kcal	2089kcal	1273kcal	655kcal	2186kcal

	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	28(日)	29(月)	30(火)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・にんじんしりしり ・こやどうぶのにも	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムとたまごのソテー <small>にゅうさんきんいんりょう</small>	・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	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・やきざかな	 のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと ・こんにゃくのにも ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ツナあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ふきのいために ・すごもりたまご <small>にゅうさんきんいんりょう</small>	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ふきのいために ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・あつあげのいりに ・ながいもおろし		・むぎめし ・みそしる ・じゃがいもそぼろに ・なめだけあえ	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・ウィンナーソテー
ひる	・ピザトースト ・チンゲンサイスープ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・とりごぼうピラフ ・はくさいスープ ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう	・しょうゆラーメン ・ミニはるまき ・レモンあえ ・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	 のりあえ	・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・ひじきポテトサラダ ・ぎゅうにゅう	・コッペパン/ジャム ・たまごスープ ・ザンギ ・つけあわせ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・じゃことあげのこはん ・すりみじる ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう	・ごもくうどん ・ひやししらたま ・ぜんざい ・からしあえ ・ぎゅうにゅう	・ハヤシライス ・心のりスープ ・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 ・さつまいもサラダ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・じゃがいもスープ ・てりやきチキン ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・クリームシチュー ・オレンジふうみチキン ・つけあわせ ・てづくりゼリー	・わかめごはん ・みそしる ・とうふステーキ ・あますあえ	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのコロッケ ・つけあわせ ・ちくぜんに	 のりあえ	・たかなチャーハン ・ワンドンスープ ・はるさめサラダ	・むぎめし ・やさいスープ ・ポークピカタ ・つけあわせ ・スパゲティーサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・さつまあげのいためもの ・ごしょくあえ	・むぎめし ・みそしる ・マーボーどうぶ ・くわかめのみんぴら ・パンパンジーサラダ	・ふたどん ・いなかじる ・すのもの	 のりあえ	・オムライス ・ほうれんそうスープ ・カリフラワーサラダ	・むぎめし ・チンゲンサイスープ <small>ふたにくのカレーしょうゆやき</small> ・つけあわせ ・きりほしだいこんの オイマヨサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にくどうぶ ・にらたま ・かおりあえ
	2115kcal	2168kcal	2238kcal	1440kcal	728kcal	2158kcal	2151kcal	2139kcal	2158kcal	1389kcal	660kcal	2103kcal	2147kcal