

平成24年度6月分(20回)献立表

豆料理の日

月	火	水	木	金
~今月の目標~ 衛生に 気をつけて 食事を しよう!	☆6月は食育月間です☆ 食育(しょくいく)とは、食に関する知識の習得や食を通じた交流などから、心身の健康と豊かな人間性を育む取組の事です。 給食も、食を通してマナーや郷土料理などの知識を増やし、食を選択する力などを養うためにとても重要な時間です。食べ物に感謝して、苦手なものでもまずは、一口食べてみましょう!			1 牛乳 シーフードピラフ ハムとキャベツのオムレツ じゃがいものハニーサラダ エネルギー 958kcal たんぱく質 39.0g
4	5	6	7	8
牛乳 ごはん さわらの香味焼き じゃがいもの田舎煮 大根サラダ エネルギー 796kcal たんぱく質 30.5g	牛乳 スパゲティミートソース ごま風味サラダ くだもの エネルギー 867kcal たんぱく質 32.4g	牛乳 えびチャーハン たけのこ入りわかめスープ くだもの エネルギー 807kcal たんぱく質 28.7g	牛乳 梅ごはん いかの豆板焼き じゃがバターしょうゆ ごまあえ エネルギー 764kcal たんぱく質 32.9g	牛乳 ウィンナードッグ・揚げパン ミネストローネ 海藻サラダ エネルギー 809kcal たんぱく質 29.1g
11	12	13	14	15
牛乳 ごはん 鮭の塩焼き・野菜のうま煮 みそ汁 くだもの エネルギー 865kcal たんぱく質 35.9g	牛乳 ナシゴレン サーラータン マンゴプリン エネルギー 842kcal たんぱく質 32.4g	牛乳 ピザトースト ハリラ くだもの エネルギー 821kcal たんぱく質 30.6g	牛乳 あんかけ焼きそば 舟きゅうり 杏仁豆腐 エネルギー 908kcal たんぱく質 31.6g	牛乳 五目ごはん 十勝汁 アロエ入りフルーツカクテル エネルギー 831kcal たんぱく質 31.1g
18	19	20	21	22
定期考査のため給食なし 4月の給食の調理食品(献立:たけのこごはん、焼きししゃも、肉じゃが、むらくもスープ)の放射能検査が、3月20日に実施されました。 検査結果は、3月同様、「検出せず」でした。	牛乳 五目冷麺 スパイシーポテト くだもの エネルギー 834kcal たんぱく質 27.6g	牛乳 パインパン 白いんげんのグラタン じゃがいものフレンチサラダ エネルギー 875kcal たんぱく質 32.1g	牛乳 穴子入り五目寿司 田舎汁 くだもの エネルギー 791kcal たんぱく質 29.1g	牛乳 ごはん・おひたし しらす入り卵焼き じゃがいものごまみそ和え エネルギー 887kcal たんぱく質 30.1g
25	26	27	28	29
牛乳 ごはん 魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ エネルギー 894kcal たんぱく質 34.7g	牛乳 中華風焼き肉ごはん 変わり漬け もずくスープ くだもの エネルギー 856kcal たんぱく質 36.2g	牛乳 ビーンズカレー オニオンドレッシングサラダ くだもの エネルギー 907kcal たんぱく質 28.3g	牛乳 豆腐めし 《セレクト》 A、めひかりの唐揚げ B、揚げししゃも アーモンド和え・くだもの エネルギー A 736kcal B 782kcal たんぱく質 A 28.0g B 28.5g	牛乳 トースト ホワイトシチュー コーン入り和風サラダ くだもの エネルギー 811kcal たんぱく質 26.6g

夏野菜『きゅうり』

きゅうりは、1年中お店で見かけますが、6月～9月にかけてが、旬です!鮮やかな緑色をした夏を代表する野菜です。
 きゅうりはウリ科で、熟すと黄色く変わることから、昔は「黄瓜」とも言われていたそうです。
 きゅうりのほとんど(95%)は、水分なので、とてもみずみずしく、食べるとシャキシャキ歯ごたえがあるのが特徴です。

6月のランチルームの予定

4～8日 3-1
 11～15日 3-2
 19～22日 2-1
 25～29日 2-2
 ランチルームではみんなで協力して
 配膳・片づけをしましょう♡