


がっこうきょうしやくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表





6月

あきおわたちゆうつがわがっこうきょうしやくまほうどうちゆうりじょう
安芸太田町筒賀学校給食共同調理場

材料の都合で、献立を変更することがあります。
(小中のみ) 牛乳は毎日あります。

月	火	水	木	金
1 ごはん 豚キムチ炒め 洋風団子汁 果物(メロン)	2 ごはん エビと豆腐のチリソース バンサンスー	3 ごはん 高野豆腐の含め煮 梅肉和え 味つけのり	4 ごはん 焼きししゃも 茎ワカメのきんぴら 玉ねぎと厚揚げのとろとろ煮	5 ごはん 大豆の磯煮 バンバンジーサラダ 手作りふりかけ
8 ごはん 鶏肉のカチャトーラ ごぼうサラダ	9 ごはん そばろ煮 切り干し大根ごま酢和え 小いわしの天ぷら	10 ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ねぎ塩サラダ まめによるこぶ	11 ごはん ポークビーンズ スパゲッティサラダ あじさいゼリー	12 ごはん 牛肉とごぼうのうま煮 ちくわのオニオン酢和え いかとポテトのさらさ揚げ
15 ハヤシライス ドレッシングコールスロー (冷)みかん	16 ごはん 魚のレモン漬け キャロットラペ ミネストローネ	17 ごはん 肉豆腐煮 じゃが芋の酢の物	18 ごはん 沢煮椀 ツナとわかめの和え物 一食納豆	19 ナン キーマカレー キャベツとトマトのサラダ
22 ごはん マカロニのクリーム煮 イカのマリネ	23 ジュシー フーチャンプルー もずくのスープ	24 親子丼 カリポリ漬け 豆腐汁	25 ごはん 青椒肉絲 小松菜のナムル 揚げぎょうざ	26 ごはん 魚の竜田揚げ いんげんのごま和え ビーフンスープ
29 ごはん 豆腐ハンバーグ 甘酢キャベツ 大根のみそ汁	30 塩レモン焼きそば まぐろの三食和え フルーツポンチ	6月は 食育月間 		

おいしく
食べるために
健康な歯!
を保とう!

 食事はよくかんで 食べましょう	 いろいろな食品を バランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	 食べた後は歯みがきを しましょう
---	---	--	--

●自分の健康のためにできること

 朝ごはんを 食べる習慣を つける	 ゆっくり、 よくかんで 食べる	 塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
---	--	---

●食の未来のためにできること

 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る	 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	 食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
--	---	--