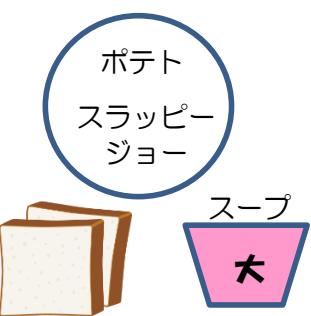
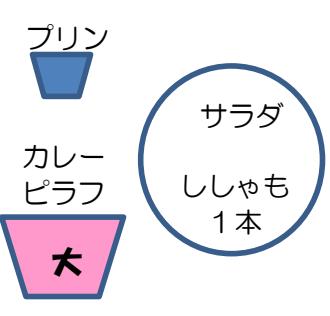
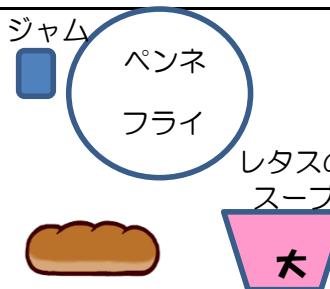
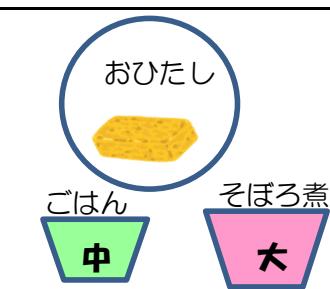
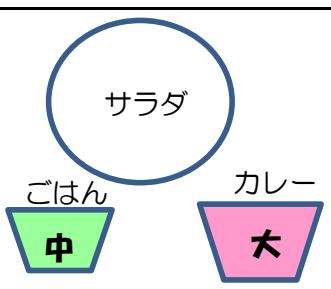
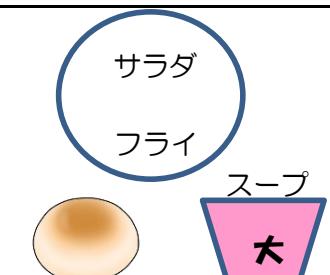
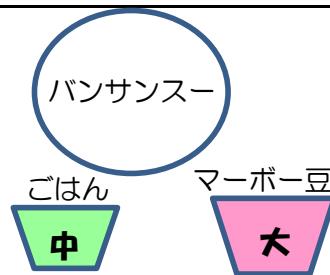
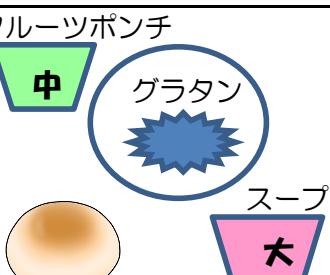
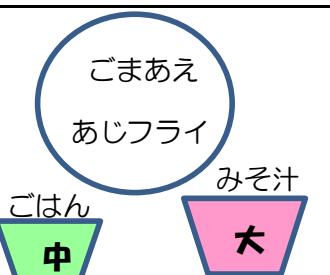
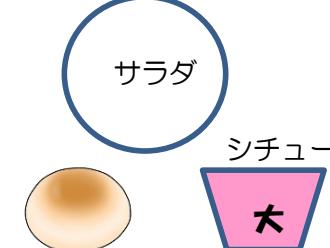
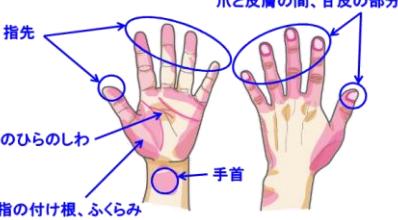


# 6月 給食カレンダー

令和7年度

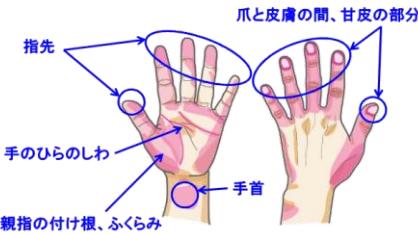
ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
<b>2826kcal 32.5g 3.0g</b> 食パン 牛乳 スラッピージョー ポテトフライ 玄米入り野菜スープ	<b>3813kcal 28.9g 2.0g</b> <b>美味(おい)しお献立</b> カレーピラフ 牛乳 プリン ししゃもカリカリフライ レモンドレッシングサラダ	<b>4816kcal 32.2g 2.1g</b> ごはん おかかふりかけ 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め わさびあえ	<b>5821kcal 30.7g 2.1g</b> <b>カミカミ献立</b> ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ 茎わかめ入りきんぴら 切干大根のみぞ汁	<b>6856kcal 30.9g 2.3g</b> ごはん 牛乳 ブルコギ トックスープ
 ポテト スラッピー ジョー <sup>スープ</sup> <b>大</b>	 プリン カレー ピラフ <b>大</b> サラダ ししゃも 1本	 ふりかけ わさびあえ ごはん <b>中</b> みそ炒め <b>大</b>	 きんぴら 竜田揚げ ごはん <b>中</b> みそ汁 <b>大</b>	 ブルコギ ごはん <b>中</b> スープ <b>大</b>
<b>歯と口の健康週間 (6/4~6/10)</b>				
<b>9</b> <b>振替休業日</b>	<b>10801kcal 32.7g 2.5g</b> ごはん 牛乳 しゅうまい 小松菜のナムル 卵スープ	<b>11803kcal 31.4g 2.2g</b> ごはん 牛乳 いわしのにんにくしょうゆがけ 即席漬け 豚汁	<b>12844kcal 31.8g 2.6g</b> ハニートースト 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 ヨーグルト	<b>13812kcal 33.8g 2.5g</b> ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おかかあえ 厚揚げのみぞ汁
 <b>歯と口の健康週間 (6/4~6/10)</b>	 ナムル しゅうまい 2個 ごはん <b>中</b> スープ <b>大</b>	 即席漬け いわし ごはん <b>中</b> 豚汁 <b>大</b>	 ヨーグルト スープ <b>大</b>	 おかかあえ から揚げ ごはん <b>中</b> みぞ汁 <b>大</b>
<b>16823kcal 33.8g 2.9g</b> <b>いばらきを食べよう[レタス]</b> コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚のバジルフライ ペンネソテー レタスのスープ	<b>17847kcal 32.8g 2.4g</b> ごはん 牛乳 厚焼きたまご おひたし じゃがいものそぼろ煮	<b>18844kcal 29.0g 2.4g</b> ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	<b>19</b>	<b>20</b>
 ジャム ペンネ フライ レタスの スープ <b>大</b>	 おひたし ごはん <b>中</b> そぼろ煮 <b>大</b>	 サラダ ごはん <b>中</b> カレー <b>大</b>		
<b>23805kcal 35.2g 3.2g</b> 米パン 牛乳 お魚ソーセージフライ コーンサラダ 具沢山トマトスープ	<b>24829kcal 29.9g 2.4g</b> ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 パンサンスー	<b>25808kcal 31.7g 1.9g</b> ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 小松菜とキャベツのあえ物 どさんこ汁	<b>26852kcal 31.7g 3.2g</b> ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ	<b>27796kcal 27.5g 2.7g</b> ごはん 牛乳 あじの磯香フライ ごまあえ じゃがいもと豆腐のみぞ汁
 サラダ フライ スープ <b>大</b>	 パンサンスー <sup>マーボー豆腐</sup> ごはん <b>中</b> <b>大</b>	 あえ物 鮭の照り 焼き ごはん どさんこ汁 <b>中</b> <b>大</b>	 フルーツポンチ <b>中</b> グラタン <b>大</b> スープ	 ごまあえ あじフライ ごはん <b>中</b> みぞ汁 <b>大</b>
<b>30843kcal 32.8g 2.5g</b> 黒パン 牛乳 ブラウンシチュー 寒天入りヘルシーサラダ	日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) <b>献立名</b>	<b>6月 給食目標</b>		
 サラダ シチュー <b>大</b>	<b>盛りつけ図</b> ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。	<p>☆衛生に気をつけよう 洗い残しの多い部分</p>  <p>爪と皮膚の間、甘皮の部分 指先 手のひらのしわ 親指の付け根、ふくらみ 手首</p> <p>☆よくかんで食べよう ◎食事の時に良くかんで食べていますか? よくかんで食べると良いことがたくさんあります。 「記憶力や集中力が高まる」 「食べ過ぎを防ぎ肥満を予防する」 「あごが丈夫になり、歯並びがよくなる」 「唾液がたくさん出て、虫歯になりにくくなる」 「食べ物の消化を助ける」</p>		



## 6月 給食目標

☆衛生に気をつけよう  
洗い残しの多い部分



☆よくかんで食べよう  
◎食事の時に良くかんで食べていますか?  
よくかんで食べると良いことがたくさんあります。  
「記憶力や集中力が高まる」  
「食べ過ぎを防ぎ肥満を予防する」  
「あごが丈夫になり、歯並びがよくなる」  
「唾液がたくさん出て、虫歯になりにくくなる」  
「食べ物の消化を助ける」

厚生労働省ホームページより 公益社団法人日本食品衛生協会作成資料