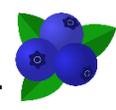


6月 給食カレンダー

令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
	1 ミルクパン 牛乳 チキンカツ 小松菜サラダ オニオンスープ 	2 ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 おひたし もやしたっぷり ごまみそ汁 	3 米パン 牛乳 和風ハンバーグ ガーリックドレッシングサラダ レタスと卵のスープ 	4 ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ
(kcal) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量	846kcal 16% 3.0g	791kcal 16% 2.3g	789kcal 20% 3.0g	890kcal 13% 2.8g
7 ごはん 牛乳 れんこんメンチカツ 茎わかめサラダ くずきり入りすまし汁 	8 アップルパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト 	9 ごはん 牛乳 親子煮 生姜あえ 小松菜とツナのふりかけ 	10 コッペパン 牛乳 白身魚レモンフライ ピリ辛チキンサラダ ワンタンスープ 	11 ごはん 牛乳 豚キムチ あおさ汁
839kcal 13% 2.5g	842kcal 18% 3.4g	830kcal 14% 2.3g	843kcal 17% 3.5g	824kcal 16% 2.9g
14 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きビーフン 	15 ジェノベーゼ スパゲッティ 牛乳 コロッケ ツナサラダ 	16 ごはん 牛乳 厚焼き卵 からしあえ 肉じゃが 	市総体	
886kcal 14% 2.5g	790kcal 17% 3.0g	872kcal 14% 2.3g		
21 ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ 	22 五目おこわ 牛乳 春巻き ナムル 	23 ごはん 牛乳 さばの香り焼き ひじきの炒め煮 まろやかみそ汁 	24 黒パン 牛乳 オムレツ ペンネトマトソース煮 麦入り野菜スープ 	25 カラフルツナそぼろ丼 (ごはん・ ツナそぼろ) 牛乳 スーラータン 
853kcal 12% 2.2g	849kcal 12% 2.2g	886kcal 14% 2.1g	847kcal 14% 3.7g	867kcal 17% 2.2g
28 ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ ごまあえ 実だくさん汁 	29 コッペパン 牛乳 米粉シチュー こんにやくサラダ ブルーベリーゼリー 	30 ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 2 パンサンスー タンタンスープ	《給食目標》 食事のマナーを身につけよう、 衛生に気をつけよう  ◎食事の時に良くかんで食べていますか？ 良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」	
826kcal 15% 2.2g	805kcal 14% 3.0g	837kcal 13% 2.0g		

茨城をたべよう



とと(魚)をたべよう

ひたちなか市には、2つの漁港があって、季節によっておいしい魚がたくさんとれます。みなさんは、どんな魚が好きですか？
 1年を通して「ひらめ」がとれ、6月には「あなご」「あわび」「伊勢エビ」「かつお」「かれい」「すずき」「たい」「たちうお」「まぐろ」などがとれます。
 10月10日は「とと(魚)の日」、8月8日は「タコの日」です。そして毎月10日は「お魚を食べようの日」です。

今月の地産地消



小松菜
米