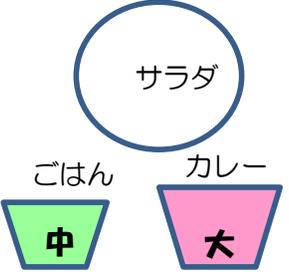
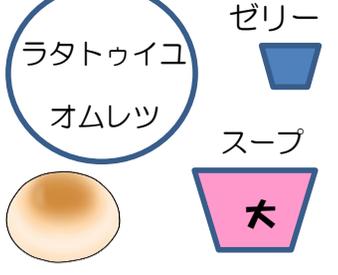
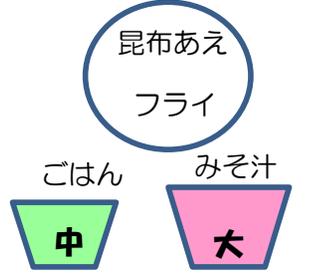
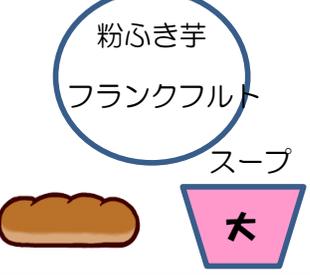
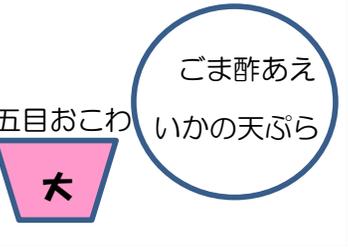
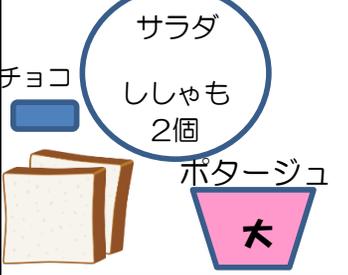
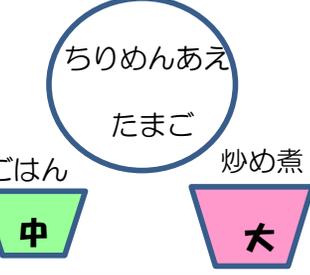
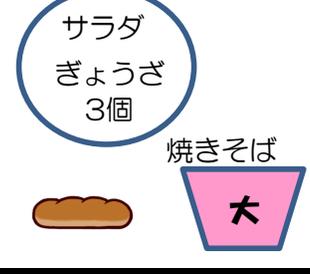
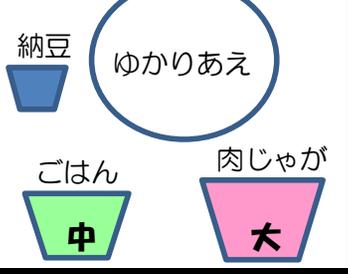
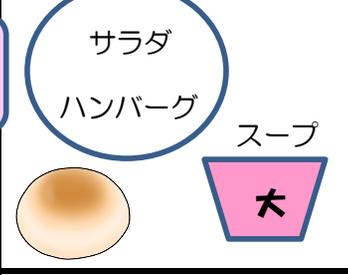
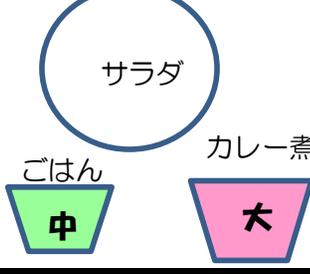
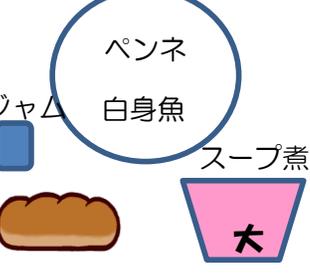
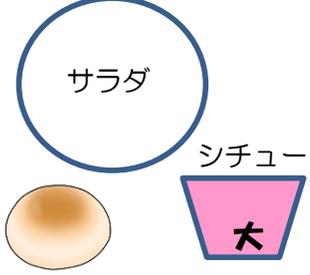
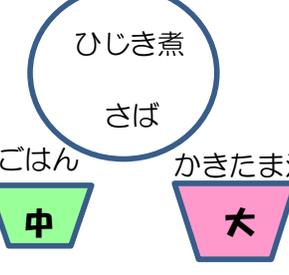
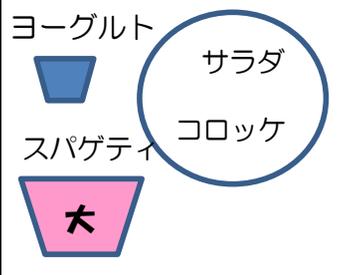


月	火	水	木	金
6月 給食目標 ☆衛生に気をつけよう ☆良くかんで食べよう ◎食事の時に良くかんで食べていますか？ 良くかんで食べると良いことがたくさんあります。 「記憶力や集中力が高まる」 「食べ過ぎを防ぎ肥満を予防する」 「あごが丈夫になり、歯並びがよくなる」 「唾液がたくさん出て、虫歯になりにくくなる」 「食べ物の消化を助ける」		1 836kcal 13% 2.5g ごはん 牛乳 ポークカレー 海そうサラダ	2 791kcal 19% 3.3g 米パン 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ パスタスープ ブルーベリーゼリー	3 858kcal 15% 2.1g ごはん 牛乳  もうかフライ 昆布あえ もやしたっぷりごまみそ汁
				
6 816kcal 16% 3.5g はちみつパン 牛乳 フランクフルトチリソース 粉ふき芋 ジュリエンヌスープ	7 801kcal 14% 2.2g 五目おこわ 牛乳  いかの天ぷら ごま酢あえ カミカミ メニュー	8 818kcal 14% 2.2g ごはん 牛乳 ポークシューマイ 焼きビーフン 中華スープ	9 833kcal 15% 3.0g 食パン チョコクリーム 牛乳 ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ 	10 825kcal 16% 2.0g ごはん 牛乳 厚焼きたまご  大根と豚肉の炒め煮 小松菜のちりめんあえ
				
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)				
13 802kcal 16% 3.0g 小型コッペパン 牛乳 那珂湊塩焼きそば 揚げぎょうざ わかめサラダ	14 844kcal 15% 1.9g ごはん 牛乳 納豆 韓国風肉じゃが ゆかりあえ	15 787kcal 14% 2.1g ごはん 牛乳  いわしの南蛮漬け しょうがあえ キャベツのみそ汁	16 785kcal 16% 3.2g ココアパン 牛乳 ハンバーグトマトソース コールスローサラダ 麦入り野菜スープ	17 811kcal 14% 2.1g ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ
				
20 812kcal 18% 3.0g コッペパン いちごジャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き  ペンネバジルソース 野菜のスープ煮	21 813kcal 16% 2.8g ごはん 牛乳 豚ごぼうと卵のそぼろ からしあえ わかめのみそ汁	22 824kcal 16% 2.6g ごはん 牛乳  鶏肉の梅風味揚げ 切り干し大根の炒め煮 豆腐と油揚げのみそ汁	市総体 	
				
27 811kcal 17% 2.4g 黒パン 牛乳 米粉のシチュー かみかみ枝豆サラダ	28 870kcal 11% 1.6g ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 中華サラダ 美味(おい)しおメニュー	29 841kcal 14% 3.0g ごはん 牛乳  さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	30 784kcal 18% 2.5g 和風スパゲッティ 牛乳 コロッケ 小松菜サラダ  ヨーグルト	日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)
				盛りつけ図 ○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。