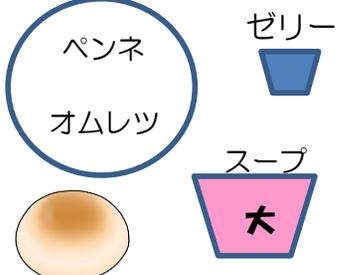
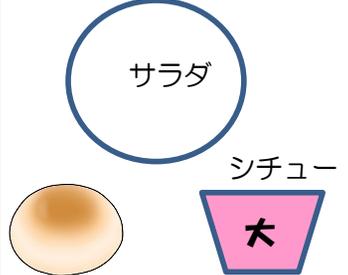
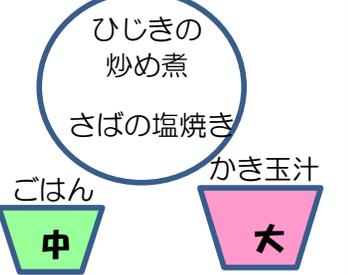
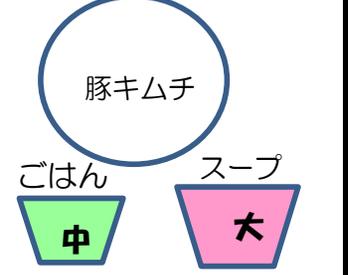
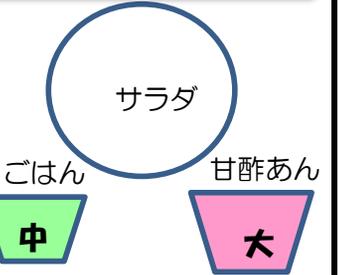
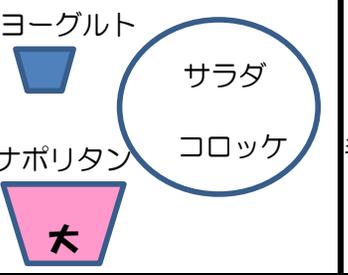
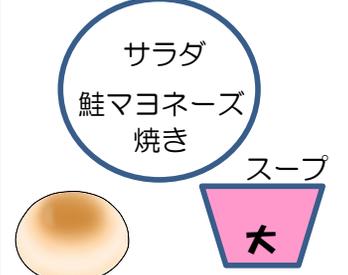
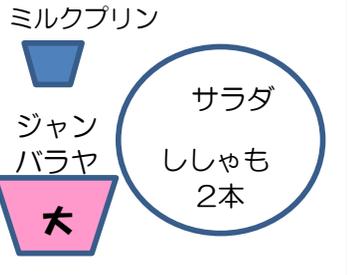
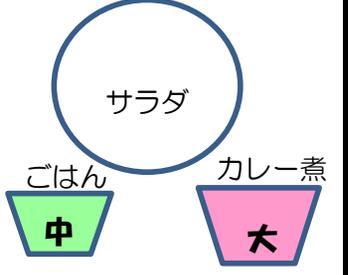


6月 給食カレンダー

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」		日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名	1 812kcal 18% 2.9g 米パン 牛乳  オムレツ ペンネアラビアータ 豆とポテトのスープ 梅ゼリー	2 836kcal 14% 2.7g ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ ゆかりあえ 高野豆腐のみそ汁 カミカミ 献立
		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。 <small>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</small>		
5 826kcal 16% 3.0g レーズンパン 牛乳 米粉のシチュー カミカミ豆サラダ	6 805kcal 17% 2.7g ごはん 牛乳  さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かき玉汁	7 850kcal 14% 2.2g ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ	8 789kcal 19% 2.6g ミニロールパン 和風スパゲッティ 牛乳 チキンカツ ツナサラダ 型抜きチーズ 	9 847kcal 13% 1.8g ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あん 中華サラダ 美味(おい)しお献立
				
歯と口の健康週間 (6/4~6/10)				
12 振替休業日	13 797kcal 16% 2.1g ごはん 牛乳  いわしのオレンジ煮 しょうがあえ もやしたっぷりごまみそ汁	14 841kcal 14% 2.3g ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 寒天入りヘルシーサラダ	15 779kcal 16% 2.9g スパゲッティナポリタン 牛乳 白花豆コロッケ マスタードサラダ ヨーグルト 	16 820kcal 15% 2.3g ごはん 手作りふりかけ  牛乳 肉じゃが おひたし
				
19 825kcal 19% 3.5g ミルクパン 牛乳  鮭のマヨネーズ焼き 豆乳スープ 切り干し大根とひじきのサラダ	20 793kcal 14% 2.4g ジャンバラヤ 牛乳  ししゃもフリッター ミルクプリン オニオンドレッシングサラダ	21 824kcal 14% 2.2g ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ	22 市総体	23 市総体
				
26 785kcal 16% 2.6g 食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ こんにゃくサラダ	27 833kcal 13% 2.4g ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 焼きビーフン レタスと卵のスープ いばらきを食べよう[レタス]	28 840kcal 14% 2.8g 黒パン 牛乳 ミートグラタン 麦入り野菜スープ 甘夏ゼリーあえ	29 845kcal 14% 2.2g ごはん 牛乳  かつおフライ 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	30 832kcal 13% 2.5g ごはん 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ
