

6月給食だより

給食目標 【よくかんで食べよう】

「よくかむ」ことで得られる効果



牛乳だけじゃない！カルシウムが豊富な食べもの

丈夫な骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズム・運動なども大切です！

月	火	水	木	金
[2日]	[3日] 621kcal	[4日] 537kcal	[5日] 622kcal	[6日] 637kcal
 振替休日	ごはん 牛乳 芋もち汁 カミカミタコメンチ グレープフルーツ	米粉あずきパン 牛乳 エビボールスープ インドポテト ミニトマト②	ごはん 牛乳 豆腐チゲ おひたし チョコプリン	米粉小 Coppéパン 牛乳 スパゲティミートソース ベーコンエッグ ブロッコリー パックマヨネーズ
[9日] 667kcal	[10日] 647kcal	[11日] 564kcal	[12日] 627kcal	[13日] 596kcal
ごはん 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 ミルクゼリー合わせ	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の炒め煮 小松菜のおひたし	米粉コッペパン 牛乳 野菜の米粉クリームシチュー ソフトサラミ 枝豆 いちごジャム	ごはん 牛乳 白玉卵汁 豚肉とアスパラの スタミナ炒め オレンジ	小ごはん 牛乳 しっぽくうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ
[16日] 623kcal	[17日] 693kcal	[18日] 609kcal	[19日] 675kcal	[20日] 684kcal
ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め からしあえ グレープフルーツ	ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき入り厚焼卵 バナナ	ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバ (具) アーモンド	ごはん 牛乳 カミカミごぼう汁 さばしょうが煮 スティックパイ	食パン 牛乳 シーフードクリーム煮 国産鶏肉のチキンカツ 温野菜 (ソース和え)
[23日] 642kcal	[24日] 597kcal	[25日] 577kcal	[26日] 642kcal	[27日] 552kcal
ごはん 牛乳 カレー 福神漬 黄桃ミックス	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ鍋 ひじきと切干大根炒め	米粉ココアパン 牛乳 ポークビーンズ コーンソテー	ごはん 牛乳 炒り豆腐 茎わかめと もやしの中華和え オレンジ	小ごはん 牛乳 豚骨ラーメン 柔らか肉団子 バナナ
[30日] 651kcal	生きる力を支えるのが食育とされています。家庭でも食育に取り組んでみませんか？			
ごはん 牛乳 中華煮 鉄腕豚肉焼売②	朝ごはんを食べる 家族で食卓を囲む 一緒に食事の支度を する わが家の味を伝える 知る 生きる力 徳育 体育 食育			

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター

“ポブラキッチン”Cコース