

6月給食だより

旭川市立東鷹栖中学校

<p>物資の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。</p> <p> のついた日はスプーンがつきます。はしの準備もお忘れなく。</p> <p>感染症や食中毒を防ぐにはこまめな手洗いが大切です。トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。</p> <p><お知らせ> 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。献立名についているマーク(◆▲●★♥■)と献立に使われている食材に同じマーク(◆▲●★♥■)がついています。</p>		<p>1日(水)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">開校記念日</p>		<p>2日(木) 696kcal</p> <p>◆発芽玄米ごはん </p> <p>●牛乳</p> <p>▲ビビンバの具</p> <p>●わかめスープ</p> <p>★冷凍パイ</p> <p>▲豚肉 メンマ 砂糖 生姜 豆腐 油 ほうれん草 もやし 人参 胡麻油 胡麻</p> <p>●わかめ 胡麻 長葱 椎茸 胡麻油</p> <p>★パイナップル</p>		<p>3日(金) 747kcal</p> <p>◆小ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲きのこ野菜のうどん</p> <p>●ちくわの米粉揚げ</p> <p>★果物(バナナ)</p> <p>▲うどん 豚肉 油揚げ さつま揚げ 小松菜 長葱 舞茸 たもぎ茸 椎茸 人参</p> <p>●ちくわ 米粉 鶏卵 青のり 油</p> <p>★バナナ</p>			
<p>6日(月) 888kcal</p> <p>◆麦ごはん </p> <p>●牛乳</p> <p>▲米粉のポークカレー</p> <p>●福神漬</p> <p>★フルーツポンチ</p>		<p>7日(火) 766kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲豆腐と豚肉のみそ炒め</p> <p>●茎わかめともやしの中華和え</p> <p>★ミニフィッシュ</p>		<p>8日(水) 717kcal</p> <p>◆米粉あずきパン </p> <p>●牛乳</p> <p>▲えびボールスープ</p> <p>●チーズポテト</p> <p>★グレーゼリー</p>		<p>9日(木) 716kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲車麩(くるまぶ)入りとりすき</p> <p>●ほっけの塩焼き</p>		<p>10日(金) 765kcal</p> <p>◆食パン </p> <p>●牛乳</p> <p>▲卵入りコーンスープ</p> <p>●ポテトコロッケ</p> <p>★温野菜のソース和え</p>	
<p>▲豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 生姜 グリーンピース 牛乳 米粉 バター カレールウ</p> <p>●大根 れんこん なす なた豆 しそ 砂糖</p> <p>★パイナップル みかん 寒天 砂糖 白玉餅</p>		<p>▲豆腐 豚肉 人参 ピーマン 竹の子 椎茸 胡麻 胡麻油 みそ 砂糖</p> <p>●茎わかめ もやし 人参 生姜 胡麻 砂糖</p> <p>★カタクチイワシ 砂糖</p>		<p>▲えびボール(えび すり身 玉葱) 人参 白菜 豆腐 長葱 椎茸</p> <p>●じゃが芋 牛乳 粉チーズ 砂糖 バター</p> <p>★ぶどう果汁 砂糖</p>		<p>▲鶏肉 焼き豆腐 車麩 玉葱 長葱 白滝 白菜 ごぼう 砂糖 油</p> <p>●ほっけ</p>		<p>▲コーン 玉葱 人参 パセリ 牛乳 鶏卵</p> <p>●じゃが芋 玉葱 パン粉 小麦粉 卵白 バター 油</p> <p>★キャベツ</p>	
<p>13日(月) 845kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲鶏肉と根菜の照り煮</p> <p>●ひじき入り厚焼き卵</p>		<p>14日(火) 705kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲石狩汁</p> <p>●ふきとこんにゃくの油炒め</p> <p>★いりかけ</p>		<p>15日(水) 935kcal</p> <p>◆米粉コッペパン </p> <p>●牛乳</p> <p>▲マカロニクリーム煮</p> <p>●ミートウイナー</p> <p>★ブロッコリードレッシング和え</p> <p>♥いちごジャム</p>		<p style="text-align: center; font-size: 2em;">午前授業 給食なし</p>		<p>17日(金) 827kcal</p> <p>◆小ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲みそ野菜ラーメン</p> <p>●たらざんぎ</p> <p>★果物(バナナ)</p> <p>♥アーモンド</p> <p>▲中華麺 豚肉 メンマ 人参 白菜 もやし 長葱 きくらげ ラード みそ 胡麻</p> <p>●たら 小麦粉 砂糖 にんにく 生姜 油</p> <p>★バナナ</p> <p>★アーモンド</p>	
<p>▲鶏肉 小麦粉 油 竹の子 ごぼう 大根 人参 赤ピーマン れんこん 枝豆 油 砂糖 胡麻油</p> <p>●鶏卵 ひじき 油 水あめ はちみつ</p>		<p>▲鮭 ホタテ ジャが芋 人参 ごぼう 豆腐 長葱 みそ</p> <p>●ふき こんにゃく さつま揚げ 砂糖 油</p> <p>★胡麻 砂糖 小麦粉 のり かつお節</p>		<p>▲マカロニ 鶏肉 マッシュルーム えび 玉葱 人参 油 パセリ 小麦粉 牛乳 脱脂粉乳 バター</p> <p>●ウイナー</p> <p>★ブロッコリー ドレッシング(油 玉葱 プルーン にんにく 生姜)</p> <p>♥いちご 砂糖 水あめ</p>					
<p>20日(月) 864kcal</p> <p>◆麦ごはん </p> <p>●牛乳</p> <p>▲野菜カレー</p> <p>●福神漬</p> <p>★黄桃ミックス</p>		<p>21日(火) 717kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲実だくさん汁</p> <p>●さばみぞれ煮</p>		<p>22日(水) 789kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲炒り豆腐</p> <p>●アスパラの胡麻和え</p> <p>★果物(オレンジ)</p> <p>♥のり佃煮</p>		<p style="text-align: center; font-size: 2em;">中体連のため 給食なし</p>			
<p>▲鶏肉 ジャが芋 人参 玉葱 生姜 ブロッコリー カリフラワー なす コーン マッシュルーム トマト 小麦粉 油 牛乳 バター カレールウ</p> <p>●大根 れんこん なす なた豆 しそ 砂糖</p> <p>★パイナップル みかん 黄桃</p>		<p>▲じゃが芋 大根 人参 長葱 玉葱 ごぼう こんにゃく 豆腐 みそ</p> <p>●さば 大根 砂糖</p>		<p>▲豆腐 豚肉 鶏卵 人参 玉葱 グリーンピース 砂糖 油</p> <p>●グリーンアスパラ 人参 胡麻 砂糖</p> <p>★オレンジ</p> <p>♥のり 砂糖</p>					
<p>27日(月) 803kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲中華煮</p> <p>●鉄腕豚肉焼売(3個)</p> <p>★果物(オレンジ)</p>		<p>28日(火) 813kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲厚揚げと豚肉の炒め煮</p> <p>●白菜のおひたし</p>		<p>29日(水) 800kcal</p> <p>◆米粉ココアパン </p> <p>●牛乳</p> <p>▲ニョッキ風のミートソース</p> <p>●ベーコンエッグ</p> <p>★枝豆</p>		<p>30日(木) 723kcal</p> <p>◆ごはん</p> <p>●牛乳</p> <p>▲のっぺい汁</p> <p>●豚肉とブロッコリーのスタミナ炒め</p> <p>★果物(グレープフルーツ)</p>			
<p>▲豚肉 うずら卵 もやし 人参 玉葱 竹の子 いか えび ピーマン 椎茸 油</p> <p>●豚肉 玉葱 ラード 砂糖 油 生姜 小麦粉</p> <p>★オレンジ</p>		<p>▲厚揚げ 豚肉 玉葱 人参 枝豆 砂糖 油</p> <p>●白菜 人参</p>		<p>▲芋もち(じゃが芋 砂糖) 豚肉 玉葱 人参 ピーマン パセリ トマト 油</p> <p>●鶏卵 ベーコン 砂糖 油</p> <p>★枝豆</p>		<p>▲鶏肉 ちくわ 油揚げ こんにゃく ごぼう 人参 ジャが芋 焼き豆腐</p> <p>●豚肉 ブロッコリー 赤ピーマン 玉葱 にんにく 油 胡麻 砂糖 胡麻油</p> <p>★グレープフルーツ</p>			
<p style="text-align: center;">6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です</p> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">よくかめば 脳が活性化!</p> <p>よくかむとあごの筋肉が動き、 周りの血管などが刺激され、脳への 血流が増えて脳が活性化します。</p> </div>									