

6月のよていにいんだてひょう

御嵩町学校給食センター



6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

～合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」家族で食卓をかこんで、楽しく食べましょう！

★都合により、献立を変更することがあります。* ◎印は学校配送 * 牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>前半は「歯の衛生週間」にちなみ、かみかみ献立です。</p> <p>よくかむと... 虫歯や肥満の予防</p> <p>あごや歯の発育の助けに</p> <p>集中力・記憶力アップ</p>	<p>だいこんサラダ (パンパンジードレ)</p> <p>かわはぎのてんぷら</p> <p>ソフトめんのカレーソース</p> <p>小641kcal 中 833kcal</p>	<p>しろみざかなのあまずかけ</p> <p>オレンジ</p> <p>そばろごはんのぐ</p> <p>みたけみそのみそしる</p> <p>むぎごはん</p> <p>小 655kcal 中 827kcal</p>	<p>ごぼうサラダ (かおりゴマドレ)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>くろしよパン</p> <p>小 641kcal 中 805kcal</p>	
<p>6日</p> <p>きりぼしだいこんのゴマあえ</p> <p>しやものカレーあげ</p> <p>むぎごはん おやこに</p> <p>小 652kcal 中 828kcal</p>	<p>7日</p> <p>アスパラサラダ (やさしいっばいドレ)</p> <p>だいずとござかなのあげに</p> <p>カレーライス</p> <p>小 714kcal 中 906kcal</p>	<p>8日</p> <p>マカロニサラダ (マヨネーズ)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>さけのムニエル</p> <p>わかめごはん</p> <p>小 622kcal 中 726kcal</p>	<p>9日</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>パン</p> <p>ソースひれかつ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>小 654kcal 中 810kcal</p>	<p>10日</p> <p>だいこんサラダ (あおじそドレ)</p> <p>ささみのピカタ</p> <p>しょうパン</p> <p>イチゴジャム</p> <p>パンパン</p> <p>スープ</p> <p>小 638kcal 中 806kcal</p>
<p>13日</p> <p>キャベツのぶくじんづけあえ</p> <p>ぶたにくのくわやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>みたけみそみそしる</p> <p>小 665kcal 中 866kcal</p>	<p>14日</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>なつとう</p> <p>ちくわのいそべあげ (小2・中3)</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんじる</p> <p>小 665kcal 中 852cal</p>	<p>15日</p> <p>ぶどうまめ</p> <p>オレンジ</p> <p>ひじきのかきあげ</p> <p>きつねうどん</p> <p>小 677kcal 中 858kcal</p>	<p>16日</p> <p>イタリアンサラダ (イタリアンドレ)</p> <p>みかんゼリー</p> <p>あげごぼう</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>小 655kcal 中 859kcal</p>	<p>17日 調理員さんおすすめ</p> <p>キャベツのサラダ (やさしいっばいドレ)</p> <p>さくらんぼハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>くろパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>小 683kcal 中 831kcal</p>
<p>鉄・カルシウム強化週間 (20日～30日) ～不足しがちな鉄・カルシウムをしっかりとって、健康に過ごしましょう。～</p>				
<p>20日</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>まめあじのあまずかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>小 667kcal 中 848kcal</p>	<p>21日</p> <p>もやしときゅうりのサラダ (パンパンジードレ)</p> <p>はちみつだいず</p> <p>すぶた</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>小 692kcal 中 868kcal</p>	<p>22日</p> <p>かいそうサラダ (あおじそドレ)</p> <p>カスタードプリン</p> <p>さわらのこうそうやき</p> <p>ひじきごはん</p> <p>小 622kcal 中 767kcal</p>	<p>23日</p> <p>きりぼしだいこんのミルクに</p> <p>あげ豆腐のにくみそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすまじる</p> <p>小 671kcal 中 867kcal</p>	<p>24日</p> <p>シャキシャキサラダ (かおりごまドレ)</p> <p>ぎふのりんごゼリー</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>はいがパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>小 679kcal 中 848kcal</p>
<p>27日</p> <p>マロニーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あじのあまずかけ</p> <p>チャーハン</p> <p>小 687kcal 中 806kcal</p>	<p>28日</p> <p>かおりあえ</p> <p>アーモンド</p> <p>ござかな</p> <p>さわらのみそマヨネーズやき</p> <p>なすのみそしる</p> <p>むぎごはん</p> <p>小 622kcal 中 860kcal</p>	<p>29日</p> <p>れいとうわかめサラダ (あおじそドレ)</p> <p>みかん</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>ソフトめんのミートソース</p> <p>小 691kcal 中 860kcal</p>	<p>30日</p> <p>アスパラサラダ (やさしいっばいドレ)</p> <p>ぶたにくのだいずのかりんあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>小 680kcal 中 865kcal</p>	<p><カルシウムの多い食べ物></p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>豆腐</p> <p>大豆や大豆製品</p> <p>小松菜などの青菜</p> <p>魚</p> <p>鶏</p> <p>小魚</p>

校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、御嵩町、JA中央会から一部補助を受けています。