



6月

# 予定献立表



☆目標：骨や歯をしょうぶにしよう

令和4年 雄物川学校給食センター

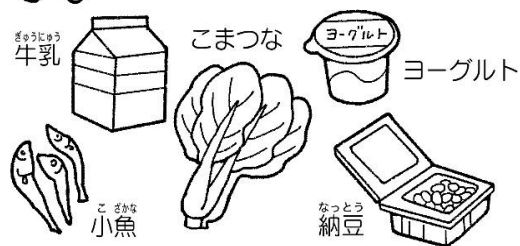
月	火	水	木	金													
<p>給食費は6月27日が納期限(引き落とし日)となっております。</p>	<p>今月の平均摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>650</td> <td>631</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>25.8</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			基準	今月	基準	今月	650	631	21.1~32.5g	25.8	<p>1日</p> <p>ごはん 鶏肉のピリ辛焼き もやしのツナあえ じゃが芋とわかめのみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>ごはん さばの照り焼き 野菜のカレーソテー なめこのすまし汁</p>	<p>3日</p> <p>わかめごはん かみかみたこメンチカツ アーモンドあえ 豆腐とえのきのみそ汁</p>
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)															
基準	今月	基準	今月														
650	631	21.1~32.5g	25.8														
<p>6日</p> <p>ごはん ポークソテー 野菜のごまヨネーズあえ 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 赤魚のみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 鶏だんご入りすまし汁 のりの佃煮</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 県産メンチカツのマスタードソースがけ 梅昆布あえ ほうれん草のみそ汁</p>	<p>9日</p> <p>なめこうどん わかめ入り厚焼き卵 あんかけ 野菜炒め</p>	<p>10日</p> <p>むぎ麦ごはん シーフードカレー チキンサラダ 福神漬 ミニアセロラゼリー</p>													
<p>13日</p> <p>ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ じゃが芋としいたけのみそ汁</p>	<p>14日</p> <p>こめ米粉パン ハムチーズオムレツ スパゲティナポリタン キャベツのスープ</p>	<p>15日</p> <p>ごはん いわしのオレンジ煮 じゃが野菜炒め けんちん汁 味付けのり</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ おかかあえ 絹揚げとたまねぎのみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 沢煮椀 鉄分ヨーグルト</p>													
<p>20日</p> <p>むぎ麦ごはん 豚キムチ丼 茎わかめのスープ フルーツカクテル</p>	<p>21日</p> <p>減塩 ごはん さばの昆布しょうゆ焼き しお塩きんぴら かきたま汁</p>	<p>22日</p> <p>ごはん タンドリーチキン スパゲティサラダ 野菜スープ</p>	<p>23日</p> <p>冷やし中華(パックスープ) 冷やし中華の貝(錦糸卵、野菜) ミートボール(3こ) 原宿ドッグ(チーズ)</p>	<p>24日</p> <p>減塩 ごはん さんまのかば焼き ごまあえ ☆みずかやき汁</p>													
<p>27日</p> <p>ごはん 和風ハンバーグ やみつききゅうり しいたけのみそ汁 ミルクコーヒー</p>	<p>28日</p> <p>スライスパン チョコクリーム スコッチエッグケチャップがけ 茹で野菜サラダ コーンポタージュ</p>	<p>29日</p> <p>むぎ麦ごはん チキンカレー かに風味サラダ 福神漬 サワーゼリー</p>	<p>30日</p> <p>ごはん あじフライソースがけ 切り干し大根の含め煮 白菜のみそ汁 ごま塩</p>														

## ★ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です ★

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。普段からよくかんで食べることを意識したり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯の健康を保つためにできることを実践しましょ

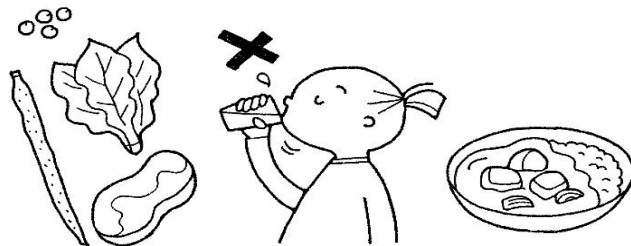


## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## かむ回数を増やすために



- かみごたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

☆今月の横手市統一料理は「みずかやき汁」です。雄物川学校給食センターでは24日(金)に提供します。季節の味をお楽しみに♪



6月と11月は、雄物川学校給食センターのオリジナルの減塩献立を実施します

右のマークが目印です。

