

6月よていにこんだてひょう

目標：骨や歯をしょうぶにしよう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金																			
		1	2	3																			
<table border="1"> <caption>6月の一日平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>651</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>817</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>31.3</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	651	21.1~ 32.5g	25.8	中学校	830	817	27.0~ 41.5g	31.3	ごはん 牛乳 つくねのおろしソースかけ (小1こ、中2こ) アスパラとウインナーの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	塩ラーメン 牛乳 コーンしゅうまい 2こ こまつナムル 小魚チーズ	セルフ天丼 (ごはん 天ぷら(きす・さつまいも)) 牛乳 野菜のかわりづけ とん汁
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	651	21.1~ 32.5g	25.8																			
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	31.3																			
6	7	8	9	10																			
ごはん 牛乳 とりのてり焼き はなはなサラダ ほうれん草のみそ汁 うめぼし	ごはん 牛乳 さけのごまこしょう揚げ もやしと油揚げのあえもの 根菜汁	ごはん 牛乳 ポークカレー わかめとコーンのサラダ ふくじんづけ ベビーパイン	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 青菜とたまごのソテー まいたけのみそ汁	トースト 牛乳 ハムのチーズ焼き スパゲティナポリタン 海の野菜スープ いちごマーガリン																			
13	14	15	16	17																			
ごはん 牛乳 ポークソテー ごますあえ ゆば入りすまし汁	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ひじきと大豆の煮物 さけのつみれ汁	ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き 塩きんぴらごぼう かきたま汁	冷やし中華 牛乳 ポテトのピザ風焼き 冷やし中華の具 パックスープ サワーゼリー	ごはん 牛乳 ホキ和風フライ 揚げじゃがの炒め煮 大根のみそ汁																			
20	21	22	23	24																			
セルフ豚ひき肉のあんかけ丼 牛乳 チキンとほうれん草のサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 たらみそマヨネーズ焼き かみかみ炒め きのこのすまし汁	ごはん 牛乳 カリカリチキンのチリソースかけ やみつきキャベツ きくらげスープ	ごはん 牛乳 あじフライのソースかけ ぜんまいの炒り煮 麩と小松菜のみそ汁	せわりコッペパン 牛乳 ドライカレー ポトフ フルーツ白玉																			
27	28	29	30																				
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き きりぼし大根の煮物 ★みずかやき汁	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (小2こ、中3こ) 八宝菜 菜わかめスープ	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 じゃがぶたキムチ キャベツのみそ汁	冷やしうどん 牛乳 えだまめ入り豆腐カツ 焼き肉サラダ パックめんつゆ オレンジ	給食費は6月27日 (月)が納期限(引き 落とし日)です。 																			

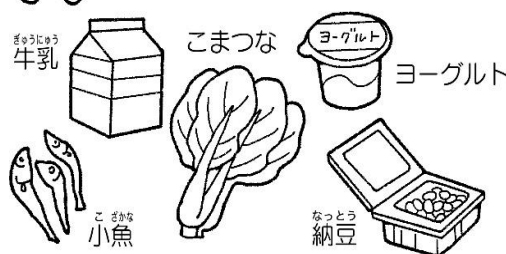
※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ★印は今月の横手市統一料理です。

6月4日～10日は歯と口の衛生週間

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえ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う。



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。