

# 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5年

月	火	水	木	金
			1	2
<p>給食費は、6月26日（月）が納期限（引き落とし日）です。</p>			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 天ぷら（きす・さつまいも） 天つゆ 牛乳 野菜のかわりづけ とん汁
5	6	7	8	9
ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き 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 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 ポークカレー わかめとコーンのサラダ ぶくじんづけ ベビーパン	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
12	13	14	15	16
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 揚げ出し豆腐のおろしあんかけ もやしとほうれん草のあえもの とん汁	冷やし中華 （パック冷やし中華たれ） 牛乳 ポテトのピザ風焼き 冷やし中華の具 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
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	30
ごはん 牛乳 さけのごましょうゆ揚げ もやしと油揚げのあえもの 根菜汁	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	ごはん 牛乳 つくねのおろしソースかけ （小1こ、中2こ） アスパラとウィンナーの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁

※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。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p> 	<p>肥満を予防する</p> 	<p>あごの発育を助ける</p> 	<p>味覚の発達をうながす</p> 	<p>栄養の吸収がよくなる</p> 
--	--	--	---	---

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみこたえのある食べ物を取り入れる



にんじん（生）  
厚切り肉  
昆布  
ナス  
小魚  
さきいか  
ゆでたこ