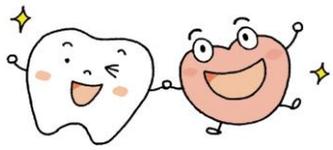


6月4日～10日は



歯と口の健康週間

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

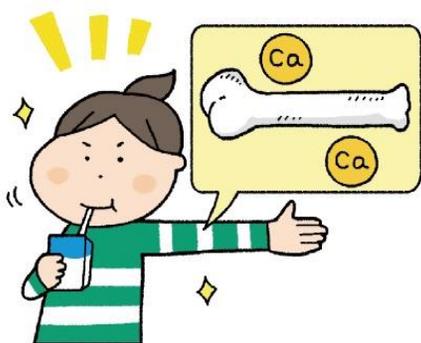
平鹿学校給食センター 令和6年

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 ハンバーグマッシュルームソースがけ チーズ入りサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き かみかみ炒め 小松菜のみそ汁 ナタデココ入りレモンゼリー	ごはん 牛乳 焼き肉 はるさめサラダ ワタンスープ	なめこうどん 牛乳 いかの天ぷら ごまあえ	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 肉じゃが キャベツのみそ汁
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 さんまのかば焼き いそべあえ ★みずかやき	ごはん 牛乳 しゅうまい(2コ) マーボー豆腐 中華スープ	ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ もやしのツナあえ みそちゃんこ汁	ごはん 牛乳 ポークハヤシ 青じそ風味サラダ ふくじんづけ カルシウムヨーグルト	まるパン 牛乳 チーズオムレツピザソースがけ ブロッコリーのソテー かぶのスープ いちご&マーガリン
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 とり肉のはちみつレモンあげ ごまドレッシングサラダ みそけんちん汁	ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き すきこんぶの炒め煮 とうふのすまし汁	セルフスタミナ丼 牛乳 キャベツのさっぱりあえ 大根のみそ汁	冷やし中華 (パック冷やし中華スープ) 牛乳 野菜コロケソースがけ 冷やし中華の具 鉄カルウエハース	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 かきたま汁
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 あじフライソースがけ 土佐酢あえ たまねぎとしいたけのみそ汁 パックしそひじき	ごはん 牛乳 肉だんご(2コ) 八宝菜 茎わかめのスープ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 塩こんぶあえ じゅんさいのすまし汁	ごはん 牛乳 豆まめ野菜カレー フルーツミックス ふくじんづけ	米粉パン 牛乳 チキンナゲットケチャップがけ (小学校2コ、中学校3コ) 花野菜のスパゲティサラダ コーンスープ

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。 ★印は今月の横手市統一料理です。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

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

パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています。



給食費は
6月25日(火)が
納期限(引落日)です

「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！



	今月の一平均栄養摂取量			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	基準	今月
小学校	650	639	21.1~32.5g	25.1
中学校	830	803	27.0~41.5g	31.0