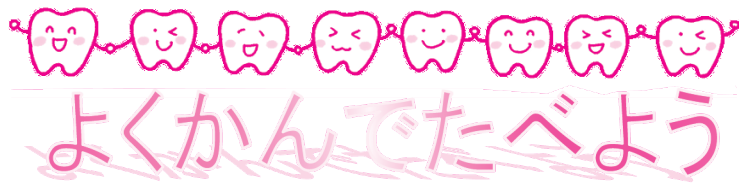


学校給食だより

八雲町学校給食センター



◆食中毒（おう吐・腹痛・下痢・発熱）を予防しよう◇



手や食器を洗う

冷蔵庫で保存する

しっかり火を通す

歯が強くなり
虫歯も予防できる



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が強くなります。そして、かむときに出る唾液が虫歯菌から歯を守ってくれます。

脳が元気になる



よくかんであごを動かすと、脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

味が感じやすくなる



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また、お腹いっぱいな気持ちになるので食べすぎを防いでくれます。

6月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
3 (月)	ごはん	牛乳	もやしの味噌汁・チキンカツ 小松菜のツナ和え	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ツナ・ちくわ	もやし・にんじん・こまつな
4 (火)	きりこみパン	〃	オニオンスープ・ウインナーのケチャップ煮 じゃがいものマスタードサラダ	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご いとかま・ウインナー	たまねぎ・コーン・はくさい パセリ・ブロッコリー
5 (水)	ごはん	〃	えのきと豆腐の味噌汁・鶏の照り焼き 切り干し大根煮	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・さつまあげ	えのきたけ・ながねぎ・きりぼしだいこん にんじん・グリーンピース
6 (木)	げんりょうごはん	〃	野菜ボールあっさりスープ・焼きそば カレーコロッケ	ごはん・やきそばめん じゃがいも	ぎゅうにゅう・すりみ とりにく	たけのこ・きくらげ・ほうれんそう・にんじん しょうが・キャベツ・たまねぎ・ピーマン
7 (金)	ごはん	〃	かみなり汁・いわしのみぞれ煮 中華肉じゃが	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ たまねぎ・にら
10 (月)	ごはん	牛乳	白菜と人参の味噌汁・味付け肉団子 大豆とひじきの煮物	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・だいず・ひじき	はくさい・にんじん・ながねぎ グリーンピース
11 (火)	コッペパン	〃	グリーンポタージュ・焼きメンチカツ コーンサラダ	パン	ぎゅうにゅう・たまご・クリームチーズ ふんにゅう・ぶたにく・とりにく・ぎゅうにく	あおだいず・たまねぎ・パセリ コーン・キャベツ・きゅうり
12 (水)	ごはん	〃	わかめスープ・ピピンパ・りんごシロップ漬け	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・いとかま とうふ・ぶたにく	ながねぎ・ほうれんそう・にんじん もやし・にんにく・りんご
13 (木)	げんりょうごはん	〃	ちゃんぽんうどん・国産野菜コロッケ ミニトマト	ごはん・うどん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ツツ・ぶたにく	きくらげ・にんじん・キャベツ にら・コーン・たまねぎ・トマト
14 (金)	ごはん	〃	大豆カレー・ジャーマンポテト アセロラセリー	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・だいず・とりにく ふんにゅう・ベーコン	たまねぎ・にんにく・トマト ピーマン・にんじん・アセロラ
17 (月)	ごはん	牛乳	ふきと油揚げの味噌汁・さんまおかか煮 五目きんぴら	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ さんま・さつまあげ	ふき・ながねぎ・ごぼう にんじん・えだまめ
18 (火)	こくとうパン	〃	ミネストローネ・鶏のからあげ キャベツと人参のさっぱり和え	パン・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく トマト・パセリ・キャベツ
19 (水)	ごはん	〃	すまし汁・ホタテ貝柱フライ 厚揚げと豚肉の味噌炒め	ごはん・ふ	ぎゅうにゅう・ホタテ あつあげ・ぶたにく	ながねぎ・しめじたけ・キャベツ たまねぎ・しょうが
20 (木)	げんりょうごはん	〃	キムチスープ・焼うどん ブロッコリーのおかか和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ ぶたにく・かつおぶし	だいこん・ながねぎ・はくさい・にんじん キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー
21 (金)	ごはん	〃	じゃがいもとほうれん草の味噌汁・豆腐バーグきのこソースかけ さつま揚げと野菜の塩こうじ炒め	ごはん・じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・さつまあげ	ほうれんそう・えのきたけ・しめじたけ だいこん・いんげんまめ・にんじん
24 (月)	ごはん	牛乳	五目スープ・揚げギョウザ・中国風旨煮	ごはん・こんにやく ギョウザのかわ	ぎゅうにゅう・ツツ・ぶたにく とりにく	もやし・きくらげ・メンマ・ながねぎ・はくさい だいこん・にんじん・チンゲンサイ・しょうが
25 (火)	コッペパン	〃	ブラウンシチュー・ロイヤルチキンカツ キャベツときゅうりのサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・コーン
26 (水)	ごはん	〃	なめこの味噌汁・竹輪マヨネーズ焼き 肉豆腐	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ちくわ・チーズ クリーム・かつおぶし・ぶたにく・とうふ	なめこ・だいこん・ながねぎ パセリ・にんじん・たまねぎ
27 (木)	げんりょうごはん	〃	おかめうどん・たらザンギ 大根ときゅうりの和風和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・たら	ながねぎ・たまねぎ・だいこん きゅうり・コーン
28 (金)	ごはん	〃	にらじゃが味噌汁・豚肉の生姜炒め 春雨サラダ	ごはん・じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にら・しめじたけ・たまねぎ・にんじん しょうが・はくさい・きゅうり



安全な給食をつくるため、6月からたまごを使ったメニューとラーメンがおやすみとなります。10月から復活します★中学生のみなさん、食事と水分をしっかりとって大会頑張ってくださいね。応援しています！

6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	647	24.1
中学校	825	31.7

予定回数 20回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。