

6月献立表

《給食目標》

よくかんで食べよう

朝来市学校給食センター
☎ 672-2801

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
<p>よくかんで、味わって食べよう!</p> <p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。</p> <p>この週は、かみごたえのある”切干大根”や”れんこん”、カルシウムがたっぷり入っている”牛乳”や”大豆”など歯と口の健康を手助けしてくれる食べ物がたくさん給食に登場します。</p> <p>30回よくかんで食べることやバランスのよい食事を心がけていただきます。</p>			<p>1日</p> <p>ごはん 牛乳 餃子の酢醤油がけ にら玉炒め コーンのスープ</p>	<p>2日</p> <p>【はぼタン給食】 ごはん 牛乳 小鱈のカレー南蛮漬け いんげんのごま和え 新玉ねぎのみそ汁 淡路島ヨーグルト</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>コッペパン 牛乳 えだ豆のミンチカツ 切干大根のサラダ レタスのスープ レーズンクリーム</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 小松菜の和え物 筑前煮</p>	<p>さくらめし 牛乳 鶏そぼろ 即席漬け ゆばのすまし汁</p>	<p>【かみかみデー】 ごはん 牛乳 いかと大豆のアーモンドがらめ こんにやくサラダ なめこのみそ汁</p>	<p>コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 豚肉の和風マリネ そうめん汁 かむ野菜ふりかけ</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>コッペパン 牛乳 肉団子と野菜のチーズ焼き フルーツ白玉 野菜のスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉のねぎ塩だれ ツナとじゃがいもの和え物 けんちん汁</p>	<p>ごはん 牛乳 飛び魚のフライ ほうれん草の和え物 飛鳥汁</p>	<p>白ごはん 牛乳 ビーンズカレー アスパラとひじきのサラダ メロン</p>	<p>ふきごはん 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりの酢の物 えのきのすまし汁</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>【ちゃすりんデー】 米粉丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソース 新玉ねぎのポテトサラダ 春雨スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 ホキのレモンソース ミルクおから わかめのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 そら豆と豚肉のケチャップ炒め 切干大根のごま和え 卵スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 鯛のパン粉焼き もやしののり 根菜入りちゃんこ汁</p>	<p>【和田山中 希望献立】 キムチごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ トマトときゅうりのサラダ 新じゃがいものみそ汁 冷凍パン</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>減量コッペパン 牛乳 ウインナー 海藻サラダ えびと夏野菜のパスタ</p>	<p>ごはん 牛乳 ししゃもの青じそ揚げ ピーマン入りチャップチェ 豆腐のすまし汁 アメリカンチェリー</p>	<p>わかめごはん 牛乳 千草焼き ブロッコリーのおひたし 田舎汁</p>	<p>ごはん 牛乳 鱈の塩麴焼き 大根の梅和え 肉じゃが</p>	<p>【山口小 希望献立】 麦ごはん 牛乳 みそチキンカツ 茎わかめのサラダ トマトスープ 冷凍みかん</p>

※学校給食費の口座振替は毎月25日です。前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。なお、学校給食費はお米・野菜など給食の材料代として使用しています。物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。