

平成24年度6月分(20回)献立表

豆料理の日

月	火	水	木	金
<p>～今月の目標～</p> <p>衛生に 気をつけて 食事を しよう!</p>	<p>★6月は食育月間です★</p> <p>食育(しょくいく)とは、食に関する知識の習得や食を通じた交流などから、心身の健康と豊かな人間性を育む取組のことです。 給食も、食を通してマナーや郷土料理などの知識を増やし、食を選択する力などを養うためにとても重要な時間です。食べ物に感謝して、苦手なものでもまずは、一口食べてみましょう!</p>			<p>1</p> <p>牛乳 シーフードピラフ ハムとキャベツのオムレツ じゃがいものハニーサラダ</p> <p>エネルギー 958kcal たんぱく質 39.0g</p>
4	5	6	7	8
<p>牛乳 ごはん さわらの香味焼き じゃがいもの田舎煮 大根サラダ</p> <p>エネルギー 796kcal たんぱく質 30.5g</p>	<p>牛乳 スパゲティミートソース ごま風味サラダ くだもの</p> <p>エネルギー 867kcal たんぱく質 32.4g</p>	<p>牛乳 えびチャーハン たけのこ入りわかめスープ くだもの</p> <p>エネルギー 807kcal たんぱく質 28.7g</p>	<p>牛乳 梅ごはん いかの豆板焼き じゃがバターしょうゆ ごまあえ</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 32.9g</p>	<p>牛乳 ウインナードッグ・揚げパン ミネストローネ 海藻サラダ</p> <p>エネルギー 809kcal たんぱく質 29.1g</p>
11	12	13	14	15
<p>牛乳 ごはん 鮭の塩焼き・野菜のうま煮 みそ汁 くだもの</p> <p>エネルギー 865kcal たんぱく質 35.9g</p>	<p>牛乳 ナシゴレン サーラータン マンゴプリン</p> <p>エネルギー 842kcal たんぱく質 32.4g</p>	<p>牛乳 ピザトースト ハリラ くだもの</p> <p>エネルギー 821kcal たんぱく質 30.6g</p>	<p>牛乳 あんかけ焼きそば 舟きゅうり 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 908kcal たんぱく質 31.6g</p>	<p>牛乳 五目ごはん 十勝汁 アロエ入りフルーツカクテル</p> <p>エネルギー 831kcal たんぱく質 31.1g</p>
18	19	20	21	22
<p>定期考査のため給食なし</p> <p>4月の給食の調理食品(献立:たけのこごはん、焼きししゃも、肉じゃが、むらくもスープ)の放射能検査が、3月20日に実施されました。 検査結果は、3月同様、「検出せず」でした。</p>	<p>牛乳 五目冷麺 スパイシーポテト くだもの</p> <p>エネルギー 834kcal たんぱく質 27.6g</p>	<p>牛乳 パン 白いんげんのグラタン じゃがいものフレンチサラダ</p> <p>エネルギー 875kcal たんぱく質 32.1g</p>	<p>牛乳 穴子入り五目寿司 田舎汁 くだもの</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 29.1g</p>	<p>牛乳 ごはん・おひたし しらす入り卵焼き じゃがいものごまみそ和え</p> <p>エネルギー 887kcal たんぱく質 30.1g</p>
25	26	27	28	29
<p>牛乳 ごはん 魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ</p> <p>エネルギー 894kcal たんぱく質 34.7g</p>	<p>牛乳 中華風焼き肉ごはん 変わり漬け もずくスープ くだもの</p> <p>エネルギー 856kcal たんぱく質 36.2g</p>	<p>牛乳 ビーンズカレー オニオンドレッシングサラダ くだもの</p> <p>エネルギー 907kcal たんぱく質 28.3g</p>	<p>牛乳 豆腐めし 《セレクト》 A、めひかりの唐揚げ B、揚げししゃも アーモンド和え・くだもの</p> <p>エネルギー A 736kcal B 782kcal たんぱく質 A 28.0g B 28.5g</p>	<p>牛乳 トースト ホワイトシチュー コーン入り和風サラダ くだもの</p> <p>エネルギー 811kcal たんぱく質 26.6g</p>

夏野菜『きゅうり』

きゅうりは、1年中お店で見かけますが、6月～9月にかけてが、旬です!鮮やかな緑色をした夏を代表する野菜です。
きゅうりはウリ科で、熟すと黄色く変わることから、昔は「黄瓜」とも言われていたそうです。
きゅうりのほとんど(95%)は、水分なので、とてもみずみずしく、食べるとシャキシャキ歯ごたえがあるのが特徴です。

6月のランチルームの予定

4～8日 3-1
11～15日 3-2
19～22日 2-1
25～29日 2-2
ランチルームではみんなで協力して
配膳・片づけをしましょう♡