

2022



6月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>「手をきれいに洗いましょう」</p>	<p>食事の前はしっかり手洗いをしましょう。</p> <p>手洗いは感染症や食中毒を防ぐ、もっとも簡単な予防法です。正しい手洗いを身につけ、身のまわりの衛生に気をつけましょう。</p>	<p>じゅんさい汁</p> <p>じゅんさいは水のきれいな沼に生えるスイレン科の水草で沼底から茎を伸ばしてゼラチン質に包まれた若芽をつけます。その若芽を小舟に乗って一つ一つ摘む作業は秋田の初夏の風物詩です。</p>	<p>6月の旬の食材</p>	
<p>「むし歯予防カミメニュー」</p> <p>6月3日は虫歯予防カミメニューです。たくさんかんで歯を丈夫にしましょう。</p> <p>消化吸収をよくします。</p> <p>食べ物をよくかんで、細かくくだいたりだ液とよく混ぜ合わせたりして飲み込むため胃や腸での消化吸収がよくなります。</p>	<p>かむことの大切さについて考えてみましょう。</p> <p>肥満を防ぎます。</p> <p>よくかんで、ゆっくり食べることで満足感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p> <p>むし歯を防ぎます</p> <p>かむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌の働きを防ぎます。</p>	<p>1日</p> <p>トンカツ ぶた肉 きゃべつ 水菜・トマト</p> <p>根菜の煮物 ちくわ・ごぼう にんじん・たけのこ 玉ねぎ・エリンギ</p> <p>825kcal</p>	<p>2日</p> <p>ハヤシポーク ぶた肉・にんじん 玉ねぎ・エリンギ しいたけ・トマト</p> <p>野菜サラダ レタス・トマト コーン・水菜</p> <p>877kcal</p>	<p>3日「むし歯予防カミメニュー」</p> <p>かみかみけんちんうどん うどん・ごぼう・ねぎ にんじん・たけのこ しいたけ・ぶた肉</p> <p>昆布入りサラダ 昆布・にんじん にんじん・いか きゅうり・コーン</p> <p>725kcal</p>
<p>6日</p> <p>カレーパン ぶた肉・にんにく じゃがいも 玉ねぎ・にんじん</p> <p>クリームシチュー とり肉・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・マカロニ</p> <p>811kcal</p>	<p>7日</p> <p>大豆のかりかり揚げ 信田煮 薄揚げ・とり肉 にんじん・しいたけ</p> <p>わかめご飯</p> <p>813kcal</p>	<p>8日</p> <p>卵の花いり煮 おから・薄揚げ にんじん・絹さや 干しいたけ</p> <p>チキンカツ とり肉・たまご きゃべつ・水菜 にんじん</p> <p>822kcal</p>	<p>9日</p> <p>高野豆腐の煮もの 高野豆腐 にんじん・しいたけ とり肉・いんげん</p> <p>いわしの梅しょうゆ煮 いわし 梅干し</p> <p>728kcal</p>	<p>10日</p> <p>タンメン ぶた肉・きゃべつ もやし・にんじん チンゲンサイ</p> <p>しゅうまい エビ・にんにく しょうが レタス・トマト</p> <p>772kcal</p>

2022



6月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>13日</p> <p>フィッシュバーガー たら・たまご・レタス 玉ねぎ・トマト</p> <p>野菜スープ きゃべつ・にら とり肉・にんじん 玉ねぎ・もやし</p> <p>手作り</p>  <p>812kcal</p>	<p>14日</p> <p>大学ポテト さつまいも</p> <p>ハンバーグ ぶたひき肉 玉ねぎ・にんじん たまご・ブロッコリー</p>  <p>816kcal</p>	<p>15日</p> <p>中華丼 ごはん・ぶた肉 にんじん・玉ねぎ ピーマン・しいたけ</p> <p>にらたま汁 にら・たまご</p>  <p>852kcal</p>	<p>16日</p> <p>カレーの竜田揚げ ひじきの五目煮 ひじき・にんじん うすあげ・枝豆 ぶた肉・ちくわ</p> <p>カレイ・しょうが レタス水菜</p>  <p>832kcal</p>	<p>17日</p> <p>ペスカトーレ エビ・イカ・ホタテ トマト・にんにく しいたけ・玉ねぎ</p> <p>野菜サラダ レタス・コーン きゅうり・玉ねぎ トマト</p> <p>スープ</p>  <p>776kcal</p>
<p>20日 学校創立記念日</p> 	<p>21日</p> <p>もずくどんぶり まるごと秋田メニュー</p> <p>ぶた肉・にんにく ピーマン・しょうが にんじん・しいたけ</p> <p>じゅんさいの すまし汁 じゅんさい ねぎ・なめこ</p>  <p>788kcal</p>	<p>22日</p> <p>麻婆野菜 ぶた肉・にんじん 玉ねぎ・にんにく ピーマン・なす</p> <p>ぎょうざ きゃべつ・コーン トマト</p>  <p>812kcal</p>	<p>23日</p> <p>厚揚げの煮物 厚揚げ・かつお節 ねぎ</p> <p>とり肉の梅ソース とりむね肉・梅干し 青じそ</p>  <p>805kcal</p>	<p>24日</p> <p>ワカメラーメン ワカメ・中華めん とり肉・ねぎ・ナルト にんじん・ごま</p> <p>野菜サラダ レタス・水菜 トマト・コーン にんじん</p>  <p>766kcal</p>
<p>手作り</p> <p>ハンバーガー ぶたひき肉 レタス・トマト 玉ねぎ</p> <p>ミネストローネ じゃがいも・玉ねぎ にんじん・トマト にんにく・きゃべつ</p>  <p>809kcal</p>	<p>28日</p> <p>とりにら丼 とり肉・しょうが たけのこ にら・にんじん</p> <p>春雨スープ 春雨・しいたけ たまご・にんじん ベーコン・ねぎ</p>  <p>833kcal</p>	<p>29日</p> <p>厚揚げの煮もの 厚揚げ・にんじん 枝豆・とり肉 しいたけ</p> <p>あじの南蛮漬け あじ・にんじん ピーマン・玉ねぎ トマト</p>  <p>832kcal</p>	<p>30日</p> <p>和風ピラフ とり肉・ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ・しめじ</p> <p>野菜スープ じゃがいも にんじん 玉ねぎ ベーコン</p>  <p>762Kcal</p>	<p>しっかり食べよう朝ごはん</p> 