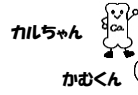




6月の予定献立表(中学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	6月1日(月)	704kcal 28.6g	6月2日(火)	720kcal 33.0g	6月3日(水)	715kcal 31.7g	6月4日(木)	748kcal 37.9g
こんだて		牛乳 ごはん 切干大根と じゃがいもの煮物 とり五目みそ汁		牛乳 ごはん チンジャオロース 中華スープ		牛乳 ごはん 五目きんぴら 豆腐のすまし汁		牛乳 ツナ大豆ごはん きびなごのからあげ じゃがいもとふのみそ汁	
たべものの 三色分け		赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる 黄(き)のたべもの はたらくちからのもになる		赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる 黄(き)のたべもの はたらくちからのもになる		赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる 黄(き)のたべもの はたらくちからのもになる		赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる 黄(き)のたべもの はたらくちからのもになる	
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	70.00
赤 ぶた肉	20.00	赤 ぶた肉	20.00	赤 ぶた肉	50.00	赤 ぶた肉	30.00	黄 米	70.00
黄 米油	0.50	黄 米油	0.50	黄 米油	0.50	赤 さつま揚げ	10.00	赤 ツナ	15.00
緑 切り干し大根	5.00	緑 しょうが	1.00	緑 しょうが	1.00	緑 にんじん	16.00	赤 大豆(乾)	10.00
黄 じゃがいも	44.00	緑 たけのこ(水煮)	20.00	緑 たけのこ(水煮)	20.00	緑 ごぼう	33.00	赤 にんじん	11.00
緑 にんじん	8.00	緑 ビーマン	22.00	緑 ビーマン	22.00	緑 つきこんやく	25.00	緑 しょうが	1.00
黄 つきこんやく	10.00	緑 赤ビーマン	16.00	緑 赤ビーマン	16.00	赤 一味唐辛子	0.01	緑 こいロしようゆ	2.00
黄 三温糖	1.50	黄 酒	3.00	黄 酒	3.00	黄 酒	1.00	黄 三温糖	1.50
黄 うすロしようゆ	4.00	黄 上白糖	1.00	黄 上白糖	1.00	黄 上白糖	1.00	黄 三温糖	1.50
黄 酒	1.00	黄 オイスターソース	1.00	黄 オイスターソース	1.00	黄 三温糖	2.00	赤 きびなご	40.00
黄 削り節	0.30	黄 こいロしようゆ	4.00	黄 こいロしようゆ	4.00	黄 みりん	1.00	黄 片栗粉	6.00
黄 水	20.00	黄 片栗粉	0.50	黄 片栗粉	0.50	赤 とり肉	15.00	黄 米油	4.00
赤 とり肉	15.00	赤 水	1.00	赤 水	1.00	赤 豆腐	20.00	黄 おつゆふ	1.00
赤 たまねぎ(精華町産)	22.00	赤 とり肉	15.00	赤 とり肉	15.00	赤 大根	16.00	黄 じゃがいも(精華町産)	32.00
赤 にんじん	11.00	赤 もやし	10.00	赤 もやし	10.00	赤 たまねぎ	16.00	赤 にんじん	11.00
赤 もやし	20.00	赤 えのきたけ	8.00	赤 えのきたけ	8.00	赤 にんじん	11.00	赤 たまねぎ(精華町産)	16.00
赤 カットわかめ(乾)	0.50	赤 たまねぎ	32.00	赤 たまねぎ	32.00	赤 葉ねぎ	3.00	赤 葉ねぎ	3.00
赤 葉ねぎ	3.00	赤 カットわかめ(乾)	0.30	赤 カットわかめ(乾)	0.30	赤 塩	0.30	赤 信州みそ	5.00
赤 信州みそ	8.00	赤 塩	0.30	赤 塩	0.30	赤 うすロしようゆ	3.00	赤 赤みそ	3.00
赤 削り節	2.00	赤 こしょう	0.03	赤 こしょう	0.03	赤 削り節	1.00	赤 削り節	3.00
赤 水	100.00	赤 うすロしようゆ	3.00	赤 うすロしようゆ	3.00	赤 こんぶ(だし用)	0.30	赤 水	100.00
		黄 ごま油	0.50	黄 ごま油	0.50	黄 水	100.00		
		黄 すりごま	0.50	黄 すりごま	0.50				
		黄 スープベースチキン	4.00	黄 スープベースチキン	4.00				
		黄 水	100.00	黄 水	100.00				
6月5日(金)		6月8日(月)	752kcal 30.5g	6月9日(火)	849kcal 32.4g	6月10日(水)	730kcal 35.3g	6月11日(木)	729kcal 29.7g
		牛乳 ごはん 高野井の具 レタススープ		牛乳 ごはん ピリ辛とり肉じゃが 大豆のカリボリ揚げ		牛乳 コッペパン ぶた肉のケチャップ炒め 米粉マカロニのスープ		牛乳 ごはん とり肉の梅ソース 小松菜のおひたし ちくわのみそ汁	
		牛乳 ごはん じゃじゃ麺 きゅうりの酢の物							
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00	黄 米	80.00
赤 ぶたミンチ	40.00	赤 とり肉	40.00	赤 ぶた肉	50.00	赤 とり肉(60g)	1切	黄 ちゃんぽん麺	60.00
赤 にんじん	16.00	黄 酒	1.50	赤 こしょう	0.03	黄 塩	0.10	赤 ぶたミンチ	40.00
赤 葉ねぎ	8.00	黄 じゃがいも(精華町産)	66.00	赤 赤ワイン	1.00	赤 こしょう	0.02	赤 たまねぎ	44.00
赤 たまねぎ	27.00	黄 糸こんやく	15.00	黄 米油	0.50	黄 酒	0.80	赤 にんにく	0.30
赤 高野豆腐(寿司用)	2.50	緑 にんじん	16.00	黄 じゃがいも	32.00	赤 ねり梅	4.50	赤 しょうが	0.60
赤 切り干し大根	2.50	緑 たまねぎ(精華町産)	44.00	緑 たまねぎ	44.00	黄 上白糖	1.50	赤 葉ねぎ	4.00
赤 しょうが	0.50	緑 キムチ	15.00	緑 にんじん	8.00	赤 こいロしようゆ	2.50	赤 赤みそ	5.00
黄 米油	0.50	緑 ニラ	4.00	緑 ビーマン	8.00	赤 花かつお	0.10	黄 上白糖	2.00
黄 こしょう	0.01	黄 三温糖	2.00	緑 ケチャップ	10.00	赤 こまつな(精華町産)	15.00	黄 みりん	1.00
黄 三温糖	1.80	黄 こいロしようゆ	5.00	黄 ウスターソース	1.00	赤 にんじん	6.00	黄 酒	2.00
赤 赤みそ	6.00	黄 みりん	2.00	黄 トンカツソース	1.00	赤 もやし	20.00	赤 こいロしようゆ	1.00
赤 こいロしようゆ	0.50	黄 コチジャン	0.30	黄 片栗粉	0.30	赤 こいロしようゆ	2.00	黄 ごま油	0.50
赤 みりん	0.30	黄 水	20.00	黄 米粉マカロニ(星形)	4.00	黄 上白糖	1.00	黄 トウバンジャン	0.10
赤 酒	0.50	赤 大豆(乾)	12.00	赤 ショルダーベーコン	5.00	赤 ちくわ	5.00	赤 カットわかめ(乾)	1.00
赤 カレー粉	0.20	黄 片栗粉	4.50	赤 キャベツ	22.00	赤 たまねぎ(精華町産)	44.00	赤 きゅうり	31.00
黄 ごま油	0.30	赤 かつお	2.00	赤 たまねぎ	27.00	赤 えのきたけ	11.00	赤 たまねぎ	11.00
黄 片栗粉	0.50	黄 米油	2.00	赤 にんじん	11.00	赤 にんじん	11.00	赤 塩	0.10
赤 とり肉	15.00	黄 上白糖	1.00	赤 パセリ(乾)	0.02	赤 葉ねぎ	3.00	赤 酢	2.00
赤 にんじん	11.00	黄 こいロしようゆ	1.50	赤 塩	0.30	赤 信州みそ	8.00	黄 上白糖	1.00
赤 たまねぎ	22.00	黄 いりごま	1.00	赤 こしょう	0.02	赤 削り節	2.00	黄 うすロしようゆ	1.00
赤 セロリー	3.00			赤 うすロしようゆ	3.00	赤 水	100.00		
赤 レタス	17.00			赤 スープベースチキン	5.00				
赤 白ワイン	1.00			赤 水	100.00				
赤 塩	0.30								
赤 こしょう	0.03								
赤 うすロしようゆ	3.00								
赤 スープベースチキン	5.00								
赤 水	100.00								

虫歯予防デー



歯と口の健康週間

使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、色掛けして中学校の大きさを表示しています。

給食なし

給食でも、かみごたえのある食べ物や歯を強くするために必要なカルシウムを多く取り入れた1週間となっています。

入梅(6月11日)
梅雨の季節に入ること
を「入梅」といいます。

6月4日~10日 歯と口の健康週間

