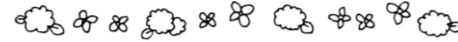




6月献立予定表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 予約締切 |
|---|---|---|---|---|----------|
| <p>4~10日は、「歯と口の健康週間」。歯やあごを丈夫にするために、よくかんで食べましょう。また、よくかんで味わうと満足感が得られ、食べ過ぎを防いで肥満の予防にもなります。食後は歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう！</p> | <p>★エネルギーは主食の量で変わります。 ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal</p> | <p>★7日イタリア料理★「アクアパッツァ」「カポナータ」「ティラミス」 イタリア料理といえば、ピザやパスタなどがおなじみです。給食は、みなさんがあまり食べたことのないような(?)ものになりました。「アクアパッツァ」は白身魚を白ワインやオリーブ油、バジルなどと一緒に煮込んだ料理です。香草と魚介のうまみがたっぷり。「カポナータ」は、野菜のトマト煮込み。「ティラミス」はコーヒースロップに浸したビスケットの上に、チーズ入りのホイップをのせた冷たいデザートです。イタリアのメニューをお楽しみに♪</p> | <p>1日◆全校一斉給食◆ (944)</p> <p>牛乳 ???? ピリ辛野菜炒め さっぱりサラダ 汁物 プリン</p> <p>お当日の楽しみ♪</p> | 5/18 (金) | |
| 4日 (831) | 5日 (912) | 6日 (884) | 7日★イタリア料理★ (930) | 8日 (893) | |
| 牛乳 麦ごはん かみかみつくね 野菜のお浸し にんにくサラダ すまし汁 カルピスゼリー | 牛乳 ごはん スパニッシュカレーオムレツ 青菜のバターソテー 海藻サラダ ミネストローネ 果物 | 牛乳 豚丼 おいものキッシュ風 大根と水菜のサラダ 味噌汁 | 牛乳 ごはん アクアパッツァ カポナータ レタススープ ティラミス | 牛乳 ごはん 魚のゴマ味噌焼き 白滝と卵のナッツ炒め マスタードサラダ すまし汁 | 5/25 (金) |
| 11日 (918) | 12日 (856) | 13日 (A:794, B:763) | 14日 (890) | 15日 (913) | |
| 牛乳 中華五目御飯 魚の辛味ソースがけ 切干大根と卵のサラダ 若布スープ 果物 | 牛乳 パン 焼きカレードリア 和風サラダ コーンスープ ゴマプリン | 牛乳 ごはん A:鶏肉の南蛮漬け B:魚の南蛮漬け 磯辺わさび和え 味噌汁 果物 | 牛乳 麦ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 味噌汁 紫陽花ゼリー | 牛乳 ごはん ポークピカタ 青菜の炒め物 シーザーサラダ 絹さやスープ | 6/1 (金) |
| 18日 (875) | 19日 (909) | 20日 (877) | 21日 (856) | 22日 (795) | |
| 牛乳 麦ごはん 鱈の梅しそフライ じゃがいもの辛味炒め 大根のマヨサラダ 味噌汁 果物 | 牛乳 シーフードカレー フレンチサラダ きのこスープ パイゼリー | 牛乳 わかめご飯 揚げ出し豆腐 新じゃがのそぼろ煮 味噌汁 コーヒゼリー | 牛乳 ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ コンソメジュリアン 果物 | 牛乳 ごはん 魚のオニオンソース 隠元と竹輪の生姜炒め チーズサラダ 味噌汁 果物 | 6/8 (金) |
| 25日★福島料理★ (888) | 26日 (815) | 27日 (882) | 28日 (930) | 29日 (894) | |
| 牛乳 冷やだれうどん いかにんじん 車麩の煮物 ミルクゼリー(桃ソース) | 牛乳 ごはん 魚のカレーチリソース ガーリック炒め グリーンサラダ 野菜スープ 果物 | 牛乳 焼きとり丼 梅風味酢の物 味噌汁 フルーツみつ豆 | 牛乳 ごはん スパイスグリル 南瓜のアーモンドサラダ イタリアンサラダ エリンギスープ | 牛乳 中華丼 ジャンボ餃子 芥子和え ふわふわかき玉汁 | 6/15 (金) |

※()内はエネルギー(kcal)。※献立は都合により変更することがあります。