

# 6月献立表

中学校栄養基準量  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 27g~41g  
脂質 18g~27g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p><b>よくかんで、味わって食べよう!</b></p> <p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れたあと、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると食べ物の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。普段からかみごたえのある食べ物を意識して取り入れたいですね。</p>	<p>1(水)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>ししゃも塩焼き / 赤うりのキムチ和え</p> <p>焼きうどん</p>	<p>2(木)</p> <p>しそ味ひじき 牛乳</p> <p>人参しりしりー / 黒糖アガラサー</p> <p>黒米ごはん シカムドウチ</p> <p>ユッカヌヒーにちなんだ献立</p>	<p>3(金)</p> <p>振替休</p> <p>よくかむと... 虫歯や肥満の予防</p> <p>集中力・記憶力アップ</p> <p>あごや歯の発育の助けに</p>	
<p>6(月)</p> <p>振替休</p> <p>6月4日~10日 歯と口の健康週間</p>	<p>7(火)</p> <p>おしゃぶり昆布 牛乳</p> <p>アーサー入りたまご焼き / ささみ梅和え</p> <p>麦ごはん 冬瓜のみそ煮</p>	<p>8(水)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>鯖のカレー焼き / カミカミサラダ</p> <p>中華風炊き込みごはん</p>	<p>9(木)</p> <p>牛乳</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>ビビンバ(肉・野菜)</p> <p>あわごはん わかめスープ</p>	<p>10(金)</p> <p>スライスチーズ 牛乳</p> <p>ハムカツ / コールスローサラダ</p> <p>バーガーパン グリーンスープ</p>
<p>歯と口の健康週間にちなんで カミカミメニューを取り入れています</p>				
<p>13(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>すりみの新緑揚げ / 赤うりのゆかり和え</p> <p>大豆ともずくの炊き込みご飯</p>	<p>14(火)</p> <p>牛乳</p> <p>さばの照り焼き / きゃべつのごま和え</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>15(水)</p> <p>フルーツムース 牛乳</p> <p>青のり明太ポテト / 冬瓜のみそ和え</p> <p>塩焼きそば</p>	<p>16(木)</p> <p>冷凍みかん 牛乳</p> <p>チンジャオロース / シューマイ</p> <p>麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>17(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ゴーヤー入り卵焼き / カラフルサラダ</p> <p>あみパン ブラウンシチュー</p>
<p>20(月)</p> <p>振替休</p> <p>しっかり手を洗おう!</p>	<p>21(火)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>魚のヨーグルトみそ焼き / ひじきの炒り煮</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>22(水)</p> <p>牛乳</p> <p>芋天ごら / ゴーヤーチャンプル</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p> <p>慰霊の日にちなんだ献立</p>	<p>23(木)</p> <p>慰霊の日</p>	<p>24(金)</p> <p>牛乳</p> <p>はちみつ</p> <p>豆腐のミートがけ / さつまいものサラダ</p> <p>コッペパン キャベツのスープ煮</p>
<p>27(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>魚のピザ焼き / えだまめサラダ</p> <p>うっちゃんライス</p>	<p>28(火) 大宮中1年欠食</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>鶏ごぼう丼</p> <p>あわごはん アーサー汁</p>	<p>29(水)</p> <p>牛乳</p> <p>カルフィッシュ</p> <p>黒ごまケーキ / イタリアンサラダ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>30(木)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉とカシューナッツ炒め / 中華くらげ和え</p> <p>麦ごはん スーミータン</p>	<p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>米・卵・鶏肉・豆腐・にらねぎ・きゅうり・パパイア 冬瓜・赤うり・きゃべつ 大根・シークワサー果汁</p> <p>学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。</p>