



6月こんだてよていひょう



令和元年5月31日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
<p>《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 たんぱく質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)</p> <p>今月の平均栄養価 (摂取量/基準値) (小) (中・高)</p> <p>エネルギー 567/574kcal 703/768kcal たんぱく質 23.7/21.5g 29.0/28.8g 脂質 18.6/15.9g 21.6/21.2g 食塩相当量 2.4/2.3g 3.1/2.5g</p> <p>牛乳は毎日つきます。 行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。 給食なし：高等部 前期現場実習 6月17日から7月5日まで</p>				
<p>6月4日から7日までは 「歯と口の健康週間」です</p> <p>給食でもよくかんで食べられ、歯や骨を作るカルシウムが多い献立にしました。よくかんで食べなければならない料理は、残ることが多い傾向にあります。大人になってもおいしく楽しく食事をするためにも、よくかむことの大切さや食べ方について見直しましょう。</p>				
3	4	5	6	7
振替休日	歯を丈夫にしよう(レモン) ちゃんぽんうどん あんかけとりつくね レモンゼリー	よくかんでたべよう(レンコン) わかめごはん ぶたにくのしょうがやき レンコンサラダ やさいスープ	歯を丈夫にしよう(まめ) ごはん いわしのうめに ごもくまめ はんぺんのすましじる	よくかんでたべよう(さきいか) ごはん とりのからあげ かみかみサラダ だいこんのみそしる
10	11	12	13	14
ごはん しろみさかなのみそやき ひじきのにもの ピリからみそしる	とうにゅうしょくパン はちみつりんごジャム エビカツ かぶとキャベツのサラダ まめとやさいのスープ	よくかんでたべよう(きくらげ) むぎごはん チンジャオロースー とうふときくらげのちゅうかスープ あおりんごゼリー	おやこどん こねぎともやしのおかかあえ かぶのみそしる	宮城の食材を味わおう(大豆) カレーライス だいちサラダ フルーツポンチ
17	18	19	20	21
食材を味わおう(ゆば) ごはん チーズチキンのおおばまき だいこんサラダ ゆばのみそしる	やきそば しそぎょうざ わかめスープ オレンジ	ごはん にくだんこのデミグラスソースに ポトフ	むぎごはん マーボーどうふ ほうれんそうとハムのスープ バナナ	旬の食材を味わおう(かつお) ごはん かつおのにつけ キャベツのごまあえ わかめとじゃがいものみそしる
24	25	26	27	28
旬の食材を味わおう(たけのこ) ごはん なっとうふりかけ たけのこのおかか ほうれんそうのおひたし えびボールのすましじる	せわりソフトパン ポイルウインナー ケチャップ&マスタード わかめとみずなのサラダ カレースープ	ごはん とうふのラザニア ポパイサラダ あさりときのこのスープ	ごはん さんまのかばやき うめふうみづけ はるさめじる	ソースカツどん さつまじる れいとうもも

今月の給食目標 6月 よくかんで食べよう

- ★適量を口に入れて、よくかんで食べましょう。
ひとくち30回を目安にかむようにしましょう。
- ★主食と副食を交互に食べる習慣をつけましょう。

