



# 6月こんだてよていひょう



令和3年6月1日  
宮城県立石巻支援学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
<b>6月の給食目標</b> <b>よくかんでたべよう</b>  <b>ひとくち30かいを</b> <b>もくひょうに</b> <b>かむようにしましょう。</b> 	ちゃんぽんうどん ショーロンポー ごまキムチあえ はちみつふうみのレモンゼリー  527 22.1 20.0 1.9 620 26.2 25.1 2.4	ごはん かつおのとさに れんこんのきんぴら まめふのみそしる  568 24.0 14.0 2.2 667 26.8 15.2 2.6	とりそぼろどん わかめとコーンのあえもの あさりのすましじる  573 24.6 17.3 2.9 695 29.4 19.9 3.8	よくかんでたべよう(くきわかめ) むぎごはん いわしのごまみそに くきわかめのいりに キャベツのみそしる バナナ  623 25.9 17.7 2.8 716 28.7 19.2 3.3
7	8	9	10	11
カルシウムでほねをじょうぶにしよう わかめごはん にくじゃが なすのみそしる ヨーグルト  592 23.4 13.0 2.9 695 27.0 14.4 3.4	よくかんでたべよう(さきいか) こめこフォカッチャ ドライカレー (ひきわりだいすいり) かみかみサラダ  530 25.9 19.4 2.4 782 36.8 24.7 3.9	よくかんでたべよう(きりぼしだいこん) ごはん さんまのかんろに きゅうりとわかめのすのもの きりぼしだいこんのひきなじる  634 23.9 21.9 3.0 726 26.8 23.0 3.6	よくかんでたべよう(たけのこ) むぎごはん すぶた コーンちゅうかスープ  573 24.0 15.9 1.5 701 28.6 18.3 2.0	ごはん ぶたにくのおろしやき キャベツのごまあえ おくすかけ チーズ  774 34.6 34.9 3.2 908 39.6 39.3 3.7
14	15	16	17	18
むぎごはん ごもくあつやきたまご あぶらふのあまからいため とうふのみそしる  588 25.6 16.6 2.0 708 30.2 19.0 2.4	ミートソーススパゲティ コンソメスープ れいとうようなし  639 25.2 20.7 1.3 773 30.5 24.5 1.5	ゆかりごはん さばのしょうがに おしゃれきんぴら だいこんのみそしる  607 24.6 21.1 2.4 705 27.9 22.9 2.8	気仙沼で水揚げされたもうかざめ ごはん みやぎけんさん もうかざめのあげに かいそうサラダ いらたまじる  542 28.2 14.3 2.3 655 34.4 16.1 2.8	高等部の皆さん実習頑張ろう カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ  678 21.2 19.6 3.1 827 25.5 22.8 3.7
21	22	23	24	25
実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし
28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>6月4日から10日は</b>  <b>「歯と口の健康週間」です</b></p> <p>よくかんでたべると、いいことがたくさん！  <b>合い言葉は…</b>  <b>【ひみこの はが いーぜ！】</b></p> <p><b>ひ:</b>肥満の予防  <b>み:</b>味覚の発達  <b>こ:</b>言葉の発音がはっきりする  <b>の:</b>脳の発達  <b>は:</b>歯の病気予防  <b>が:</b>がん予防  <b>いー:</b>胃腸の働きを促進  <b>ぜ:</b>全身の体力増進</p>  </div>	
実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし		
《栄養価の表示》 上段＝小 下段＝中・高 I栄養 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	今月の平均栄養価 (摂取量/基準値) (小) (中・高) エネルギー 598/572kcal 728/730kcal たんぱく質 24.5/21.5g 29.3/27.4g 脂質 19.1/15.9g 22.2/20.3g 食塩相当量 2.3/2.0g 3.0/2.5g			

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。

 スプーン持参  フォーク持参

