

# 令和6年6月 中学校給食献立表

春日市教育委員会

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
<p>ソースの空袋はクラスでビニール袋に入れて返却</p> <p>麦ご飯 とんかつ 一食とんかつソース 温野菜 きくらげの佃煮 味噌汁 〈845kcal〉</p>	<p>よくかんで唾液の分泌を促そう</p> <p>麦ご飯 赤魚のアクアパッツア 三色野菜のケチャップ炒め さつま芋のミルク風味 イタリアンスープ かみかみ昆布 〈813kcal〉</p>	<p>トマトのリコピンは抗酸化作用があるよ</p> <p>山型パン マーガリン ミートソースパスタ ベイクドポテト ブロッコリーのシーザーサラダ 白桃缶 〈754kcal〉</p>	<p>嫌いなものでも一口食べてみよう</p> <p>麦ご飯 サーモンチーズフライ れんこんのホットサラダ 茄子とにんにくの芽炒め すまし汁 〈820kcal〉</p>	<p>人参を食べて風邪や貧血予防</p> <p>麦ご飯 ポークカレー キャロットラペ フルーツヨーグルト フルーツジュース 〈833kcal〉</p>
<p>協力して準備を行いゆっくり食べよう</p> <p>麦ご飯 ハンバーグクリームソース ほうれん草のソテー ミネストローネ 〈840kcal〉</p>	<p>一汁三菜バランスよく食べよう</p> <p>麦ご飯 ししゃもフライ ごぼうと小松菜の炒め物 ひじきの煮物 きのこの味噌汁 〈765kcal〉</p>	<p>残食を減らしましょう</p> <p>麦ご飯 ルーロー飯 五目揚げ豆腐 ゆず風味サラダ フルーツ白玉 〈833kcal〉</p>	<p>いただきます、ごちそうさまで感謝の気持ち</p> <p>麦ご飯 肉詰めいなり こんにゃくの味噌煮 いかと里芋の煮物 ワンタンスープ 〈747kcal〉</p>	<p>食べることに感謝し、楽しく食べよう</p> <p>麦ご飯 エビと厚揚げのチリソース炒め しゅうまい 切干大根のサラダ フルーツ杏仁 〈839kcal〉</p>
<p>あさりには鉄分や亜鉛が含まれます</p> <p>麦ご飯 ビビンバ丼(具) レンコン入り平つくね わかめスープ 〈732kcal〉</p>	<p>根菜は食物繊維が豊富です</p> <p>麦ご飯 根菜カレー イタリアンサラダ 甘夏入りヨーグルト 〈758kcal〉</p>	<p>赤魚はビタミンAが豊富</p> <p>麦ご飯 赤魚甘酒醤油漬 人参とツナ炒め ひじきのふりかけ 豚汁 〈729kcal〉</p>	<p>海藻はミネラル豊富</p> <p>麦ご飯 酢豚 たこやき 海藻サラダ 黄桃缶 ファイバー献立(海藻類) 〈843kcal〉</p>	<p>調理員さんに感謝して残さず食べよう</p> <p>塩こうじご飯 スクールミートオムレツ カラフルソテー 大学芋 春雨とつくねのスープ 〈850kcal〉</p>
<p>あじの旬は4~7月</p> <p>麦ご飯 あじフライ 一食タルタルソース 五目きんぴら 梅しらす かき玉汁 旬の食べ物(あじ) 〈782kcal〉</p>	<p>給食時間を確保しよう</p> <p>麦ご飯 味噌豚 千草焼き マカロニサラダ ナタデココフルーツ 〈899kcal〉</p>	<p>汁の中のにりを入れた料理</p> <p>麦ご飯 鶏じゃが ひじきしゅうまい のりふで 郷土料理(島根県) 〈806kcal〉</p>	<p>腸内環境を整えよう</p> <p>麦ご飯 揚げ魚の和風あんかけ かぼちゃのバター風味 押し麦のスープ 〈788kcal〉</p>	<p>食事前の手洗いはきちんとできていますか?</p> <p>米粉パン ブラウンシチュー ブロッコリーとチーズのサラダ オレンジ いちごジャム 〈756kcal〉</p>

お願い

- ※お弁当箱にはゴミや空袋を入れしないでください。
- ※異物混入時は、速やかに見つけた状態のままの弁当箱を配膳室に届けてください。

※この表はサンプルです。必ず詳細献立表をご確認ください。

- 都合により、献立内容が変更になることがあります。
- ※パンの大きさ、形状は実際とは異なります。
- ※盛り付けの配置、量は写真と異なることがあります。
- ※給食実施日は各学校・学年で異なります。
- ※〈 〉は牛乳を含めたエネルギー量です。
- ※日付の下に、その日の献立のねらいを載せています。

