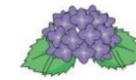




6月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：美しいはしの使い方を見直そう ~教室の掲示物を見て、使い方を日々確認!~

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>6月4~10日は「歯と口の健康週間」です</p> <p>歯と口の健康に、よくかんで食べるということが大切です。</p> <p>この週間は、かみごたえのある食べものがたくさん登場します。</p> 		<p>毎週水曜日は「おにぎりの日」</p> <p>おにぎりは1~2個くらいが適量です。おにぎりの中身は「梅干し」のみ、海苔は巻いても巻かなくても、自由です。</p>	<p>1 ピーマンはビタミンCがたっぷり!!</p> <p>もやしとコーンのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>豆腐のスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>2 たまごマピー=たまご+トマト+ピーマン</p> <p>レモンサラダ</p> <p>はちみつパン</p> <p>たまごマピーチーズ焼き</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>5 よくかむ食品 ごぼう</p> <p>五目 きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>鶏の ごまみそ焼き</p> <p>えのきのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>6 よくかむ食品 いか</p> <p>かみかみ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>オムレツの トマトソース</p> <p>シチュー</p> <p>牛乳</p>	<p>7 よくかむ食品 たくあん</p> <p>たくあん サラダ</p> <p>おにぎり</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>筑前煮</p> <p>牛乳</p>	<p>8 よくかむ食品 きゅうり</p> <p>チーズ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ソイ丼の 具</p> <p>ほうれんそうの洋風スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>9 よくかむ食品 大豆</p> <p>きゅうりの ピリッと漬け</p> <p>中華麺</p> <p>大豆の カリカリあげ</p> <p>ごまみそラーメン汁</p> <p>牛乳</p>
<p>12 よくかむと、食べすぎを防ぐ!</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>酢豚</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>13 よくかむと、味がよくわかる!</p> <p>桃ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>コーンソテー</p> <p>ローストチキン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>牛乳</p>	<p>14 よくかむと、言葉の発音はっきり!</p> <p>即席漬け</p> <p>おにぎり</p> <p>鮭フライ</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>牛乳</p>	<p>15 16</p> <p>学校総合体育大会 郡市予選会</p> 	
<p>19 よくかむと、ガン(病気)を防ぐ!</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>たれカツ</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>20 よくかむと、消化によい!</p> <p>レモン ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>彩りサラダ</p> <p>フランクのソースかけ</p> <p>ツイストパン</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>21 よくかむと、運動能力アップ!</p> <p>ごま和え</p> <p>おにぎり</p> <p>みそポテト</p> <p>厚揚げとキャベツのうま煮</p> <p>牛乳</p>	<p>22 よくかむと、集中力アップ!</p> <p>ひじきの炒め物</p> <p>ごはん</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>野菜椀</p> <p>牛乳</p>	<p>23 よくかむと、歯が健康になる!</p> <p>三色和え</p> <p>地粉うどん</p> <p>鶏天</p> <p>わかめうどん汁</p> <p>牛乳</p>
<p>26 お麩=小麦粉から作られます</p> <p>小松菜の 煮びたし</p> <p>ごはん</p> <p>から揚げ</p> <p>麩のみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>27 しょうゆバター風味のスパゲティ</p> <p>オニオン ドレッシング サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボールの ケチャップかけ</p> <p>フラワーロールパン</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>牛乳</p>	<p>28 美里町産のおいしいきゅうり!</p> <p>きゅうりの 香り漬け</p> <p>おにぎり</p> <p>レバーと じゃがいもの 揚げ煮</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>29 かまぼこはお魚からつくられます</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>のむ ヨーグルト</p> <p>すり身チーズ ロール</p> <p>チキンカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>30 いちごのジャムをパンにつけよう</p> <p>きのこ サラダ</p> <p>食パン</p> <p>ジャム</p> <p>ハンバーグ デミソース</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>