

6月 給食だより

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などからならないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

食事の前にはていねいに手を洗おう！



2021年6月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1	火	ごはん 大豆入りきんぴら ホキフライ	豚肉 大豆 ちくわ ホキフライ 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく	695
2	水	ごはん ハンバーグ ブロッコリー&コーン コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン 牛乳	ご飯 ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	665
3	木	ごはん しそかつおふりかけ れんこんの炒め煮 さばのみそ煮	豚肉 さつまいも さばのみそ煮 牛乳	ごはん 油 ごま 砂糖 ごま油	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	705
4	金	ハヤシライス マカロニサラダ	牛肉 ハム 牛乳	ごはん バター 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム コ グリーンピース きゅうり とうもろこし	837
7	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりのあえもの	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ たまご かつお節 牛乳	ごはん 砂糖	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり 干しいたけ レモン果汁	683

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
8	火	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 野菜サラダ	鶏肉 牛乳	ごはん ジャがいも 砂糖 油 でんぷん ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ニ トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし	703
9	水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 れんこんと枝豆のあえもの	牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ドレッシング	ヨ たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん えだまめ とうもろこし こんにゃく	732
10	木	ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 しゅうまい	豆腐 えび いか しゅうまい 牛乳	ごはん 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリーンピース ヨ ニ	728
11	金	小型パン フルーベリージャム やきそば シーチキンあえ	豚肉 さつま揚げ 青のり粉 かつお節 シーチキン 牛乳	小型パン 中華めん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし レモン果汁 ブロッコリー	692
14	月	ごはん あじフライ ポイルキャベツ にらたまスープ	あじフライ ベーコン 豆腐 たまご 牛乳	ごはん 油	キャベツ たまねぎ にんじん にら	703
15	火	ドライカレー ブロッコリーとチーズのサラダ	牛豚ひき肉 チーズ 牛乳	ごはん 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん ヨ ニ ピー-マ とうもろこし ブロッコリー	742
16	水	玄米ごはん ハモ魚醤油味付けのり じゃがいものそぼろ煮 さんまのみぞれ煮	ハモ魚醤油味付けのり 牛豚ひき肉さつま揚げ さんまのみぞれ煮 牛乳	ごはん ジャがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ グリーンピース ヨ	799
17	木	ごはん チンゲン菜の炒めもの 春巻き	豚肉 えび いか 春巻き 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜	764
18	金	ごはん ウインナーのチリソース煮 海藻サラダ 冷凍パイ	ウインナー えび いか うずら卵 海藻サラダ 牛乳	ごはん 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん ヤングクリーン ヨ ニ ブロッコリー きゅうり キャベツ パイン	698
21	月	ごはん 厚揚げとひじきの炒め煮 鮭の野菜カツ	ひじき 鶏肉 厚揚げ 大豆 鮭の野菜カツ 牛乳	ごはん 油 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん つきこんにゃく	742
22	火	キムチ丼 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン わかめ ヨーグルト 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	キムチ もやし ニ はくさい にら たまねぎ にんじん	656
23	水	ごはん すき焼き風煮 厚焼きたまご	牛肉 焼き豆腐 厚焼きたまご 牛乳	ごはん もちろ 油 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ つきこんにゃく	741
24	木	ごはん のりの佃煮 いわしのしょうが煮 おひたし 豚汁	のりの佃煮 いわしのしょうが煮 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごはん 砂糖	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	694
25	金	小型パン チョコパテ わかめうどん ひじきのかきあげ	牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳	小型パン うどん	たまねぎ ねぎ	823
28	月	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ブロッコリーの土佐あえ シークワーサーゼリー	豚肉 厚揚げ ちくわ みそ かつお節 牛乳	ごはん 油 砂糖 シークワーサーゼリー	にんじん たけのこ さやいんげん ヨ ブロッコリー レモン果汁 こんにゃく	677
29	火	カレーライス 福神漬 ナタデココ入りフルーツミックス	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	ごはん ジャがいも 油	にんじん たまねぎ グリーンピース 福神漬 みかん パイン 黄桃	797
30	水	ごはん 八宝菜 ショーロンポー	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	にんじん はくさい ヨ たまねぎ たけのこ ニ チンゲン菜	750

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ニ → にんにく ヨ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。