



6月給食だより



毎月19日は、「食育の日」
6月は「食育月間」です！
家庭でも「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけましょう。

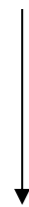
令和4年6月 輪之内町学校給食センター
TEL 0584-69-4004

※ 牛乳は毎日つきます

(kcal) (kcal)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょうねん 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1 水	むぎ 麦ごはん	さわらのごまだれかけ	じゃがいものそぼろ煮 あわせみそ汁		683	792
2 木	けんちんうどん(一食うどん・けんちんうどんの汁)		はつしもおやきのみそ焼き もやしとコーンのごまあえ	さくらんぼゼリー	613	741
3 金	カレーピラフ	スペイン風オムレツ	大根とひじきのサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネスープ		631	726
6 月	ぶたにく こんさい 豚肉の根菜どんぶり(麦ごはん・豚肉の根菜どんぶりの具)		かぼちゃのコロッケ だいこん 大根のみそ汁		708	821
7 火	お茶パン	ホキのピザソース焼き	キャベツとアスパラのサラダ (香りがまドレッシング) 野菜スープ		669	801
8 水	ポークカレー(麦ごはん・ポークカレー)		だいず こさかな 大豆と小魚のあげ煮 わかめサラダ(青じそドレッシング)		777	903
9 木	むぎ 麦ごはん	とうふハンバーグ みそだれかけ	こまつな 小松菜のおかかあえ かきたま汁	ヨーグルト	708	819
10 金	むぎ 麦ごはん	いわしのかばやき風	野菜の炊き合わせ いと 糸かまぼこのすまし汁		652	758
13 月	ひじき豆ごはん	ししゃものカレー天ぷら(2)	キャベツと小松菜のアーモンドあえ とうふとゆばのすまし汁		605	701
14 火	黒パン	ほうれん草グラタン	ごぼうのサラダ サイコロスープ		662	814
15 水	むぎ 麦ごはん	さばの揖斐みそ焼き	いそあえ せんぎ やさい 千切り野菜のすまし汁	パイン	640	737
16 木	ソフト麺ミートソースかけ(ソフト麺・ミートソース)		コンコンスナック こんにやくサラダ(柑橘ドレッシング)		731	911
17 金	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のあんからめ	きりぼ だいこん 切り干し大根のいため煮 たまねぎのみそ汁		695	806
20 月	キムチチャーハン	はるま 春巻き	もやしのナムル わかめスープ	とうにゅう 豆乳パンナコッタ	645	724
21 火	こめこしよく 米粉食パン(ブルーベリージャム)	とりにく 鶏肉のオリーブ焼き	キャベツとほうれん草のソテー グリーンピースのポタージュ		692	847
22 水	むぎ 麦ごはん	さけの梅みそかけ	こまつな 小松菜の煮びたし とり 鶏つくねスープ		629	727
23 木	むぎ 麦ごはん	ささみの南蛮づけ	キャベツと小松菜のごまあえ なすのみそ汁		644	746
24 金	むぎ 麦ごはん	いかの香味焼き	かんこくふう 韓国風肉じゃが にとたまスープ		647	748
27 月	わかめごはん	アジフライ(一食ソース)	さっぱりきんぴら かぼちゃのみそ汁		681	789
28 火	こがた 小型パン	焼きフランクフルト ケチャップソースかけ	やきそば フルーツあえ		678	841
29 水	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐ナゲット(小2中3)	マーボーなす はるさめ 春雨スープ		684	823
30 木	むぎ 麦ごはん	ぶたにく か や 豚肉の変わり焼き	キャベツのかおりあえ とうがん汁		651	754

はくち けんこう 歯と口の健康週間



しよく ひ 食育の日 献立



おはなし 給食



※歯のマークのついた料理は、よくかむことを意識して食べましょう。

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

◆今月の岐阜県産(ぎふけんさく)の食べ物◆



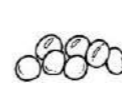
こまつな



チンゲンサイ



だいこん



だいず



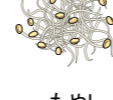
こめ



きゅうり



ほうれんそう



もやし



こめこ



こむぎこ



ぎゅうにゅう

◆今月の魚(さかな)◆

- 1(水)さわら
- 7(火)ほき
- 10(金)いわし
- 13(月)ししゃも
- 15(水)さば
- 22(水)さけ
- 24(金)いか
- 27(月)あじ

