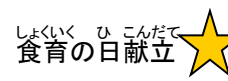


6月給食だより

★ 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5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)

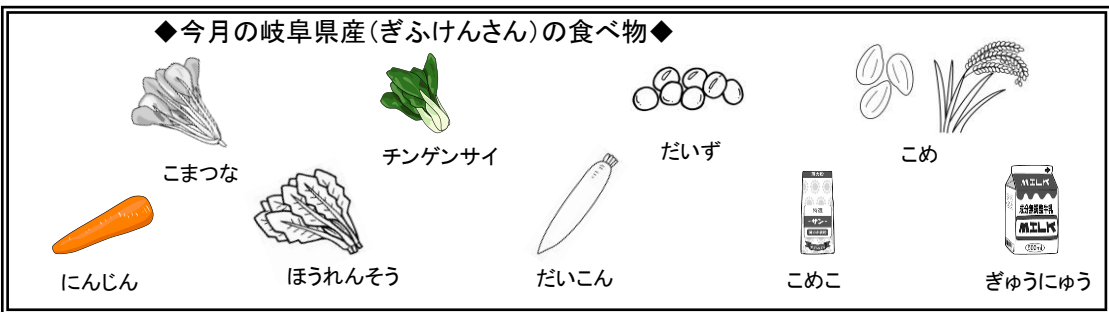


ひづけ 日付	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	小3・4年基準 (kcal)	ちゅうがくせい 中学生 (kcal)
1 木	けんちんうどん(一食うどん・けんちんうどんの汁)		ちくわのお好み揚げ(小2中3) キャベツのゆかり和え	ぶどうゼリー	650	802
2 金	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げの木の芽みそかけ	もやしとコーンのごまあえ 沢煮椀		608	708
5 月	むぎ ビーフカレー(麦ごはん・ビーフカレー)		プレーンオムレツ わかめサラダ(青じそドレッシング)		682	802
6 火	こめ 米粉パン	ホキのピザソース焼き	キャベツのソテー ポテトスープ	いっしょこさかな 一食小魚	603	735
7 水	こんさい 根菜どんぶり(麦ごはん・根菜丼の具)		おからコロッケ たまふのすまし汁		677	784
8 木	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉の照り焼き	やさい 野菜の炊き合わせ キャベツのみそ汁	ヨーグルト	678	772
9 金	むぎ 麦ごはん	たこのから揚げ	はるさめ 春雨サラダ もずくのスープ		607	701
12 月	まめ ひじき豆ごはん	ししゃものカレー天ぷら(2)	こまつな 小松菜のアーモンドあえ とうふとゆばのすまし汁		605	701
13 火	くろ 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		669	822
14 水	むぎ 麦ごはん	さばの揖斐みそ焼き	いそあ 磯和え せんぎ 干切り野菜のすまし汁	パイン	650	749
15 木	めん ソフト麺ミートソースかけ(ソフト麺・ミートソース)		だいず 大豆入りごぼうスナック こんにやくサラダ(かんきつドレッシング)		710	887
16 金	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のあんからめ	きぼ 切り干し大根のいため煮 たまねぎのみそ汁		703	817
19 月	チキンピラフ	しろみぎかな 白身魚フライ	かいそうサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネスープ		665	767
20 火	こがた 小型パン	や 焼きフランクフルト	やきそば フルーツあえ		664	823
21 水	むぎ 麦ごはん	や 焼きぎょうざ(小2中3)	マーボーなす はるさめ 春雨スープ	すいか	690	830
22 木	むぎ 麦ごはん	うめ 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 金	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉からあげねぎソースかけ(2)	キャベツのごまあえ かぼちゃのみそ汁		641	742
26 月	むぎ 麦ごはん	あじフライ	さっぱりきんぴら なすのみそ汁	さくらんぼ	675	780
27 火	しよく 食パン(いちごジャム)	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 大豆入りコーンクリームスープ		670	851
28 水	むぎ 麦ごはん	こうみ や さわらの香味焼き	じゃがいものそぼろ煮 あ 合わせみそ汁		659	785
29 木	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	あんんにん 杏仁デザート	658	738
30 金	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		648	750

※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。



◆今月の魚(さかな)◆

- 6(火)ほき
- 9(金)たこ
- 12(月)ししゃも
- 14(水)さば
- 19(月)たら
- 22(木)さけ
- 26(月)あじ
- 28(水)さわら