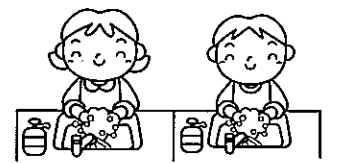


平成29年 6月

きゅうしょくこんだて

給食献立カレンダー

今月の目標：(小)よくかんで食べよう
(中・高)よくかんで食べよう



天草支援学校

月		火		水		木		金	
● 今月の行事 ●									
4日：むし歯予防デー									
よくかんで、むし歯に負けない丈夫な歯をつくりましょう！									
よくかんで食べると・・・									
①食べ物の栄養が体の中に入りやすい！									
②歯やあごが丈夫になる！									
③頭のはたらきがよくなる！									
④満腹感が得られ、肥満予防になる！									
5		6		7		8		9	
ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく するめ こめ むぎ さとう こま		ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき わかめ ツナ パン めん さとう		ぎゅうにゅう とうふ のり さかな こんぶ こめ むぎ せんぶん		ぎゅうにゅう とりにく ししゃも パン じゃがいも あぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそう スキムミルク こめ むぎ じゃがいも あぶら こま さとう	
なす たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな しょうが だいこん きゅうり きゃべつ エネルギー 805kcal たんぱく 35.6g		ほししいたけ たまねぎ こまつな にんじん だいこん きゃべつ とうもろこし エネルギー 763kcal たんぱく 35.4g		ごぼう にんじん えのきだけ たけのこ ほししいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり エネルギー 774kcal たんぱく 31.2g		にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ピーマン もやし エネルギー 756kcal たんぱく 27.7g		たまねぎ にんじん ピーマン しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり だいこん シューシー エネルギー 810kcal たんぱく 25.2g	
12		13		14		15		16	
ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ こめ むぎ さとう こま こんにやく		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく パン めん さとう あぶら アーモンド		ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご とりにく みそ こめ むぎ せんぶん はるさめ あぶら さとう こめ にんやく こま		ぎゅうにゅう とりにく えび だいず パン めん あぶら さとう じゃがいも		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ あつあげ こめ むぎ あぶら	
にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう こまつな もやし きゃべつ すいか エネルギー 768kcal たんぱく 29.5g		にんじん たまねぎ きゃべつ ほししいたけ トマトかん しめじ きゅうり とうもろこし エネルギー 797kcal たんぱく 29.8g		にんじん ほくさい たまねぎ きくらげ ピーマン ちんげんさい にんにく しょうが なす エネルギー 843kcal たんぱく 29.9g		きゅうり もやし にんじん きゃべつ エネルギー 753kcal たんぱく 36.0g		にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ キムチ きゃべつ しめじ ピーマン もやし エネルギー 736kcal たんぱく 29.2g	
19		20		21		22		23	
ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく こめ むぎ さとう こま はるさめ あぶら		ぎゅうにゅう ハム さかな チーズ パン じゃがいも マーガリン マヨネーズ マカロニ		ぎゅうにゅう ミートボール しらすほし やきぶた ツナ こめ あぶら こま さとう		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ パン あぶら じゃがいも さとう		ぎゅうにゅう とうふ つみれ えび だいず チーズ たまご のり あけ こめ むぎ さとう こめ こまつな もやし にんじん	
にんじん なす ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ にら もやし きゅうり たまねぎ エネルギー 810kcal たんぱく 27.4g		にんじん たまねぎ セロリ トマトかん とうもろこし パセリ ピーマン もやし しめじ きゃべつ エネルギー 756kcal たんぱく 33.0g		にんじん ピーマン たまねぎ にんにく えのきだけ きゅうり ちんげんさい きゃべつ シューシー エネルギー 782kcal たんぱく 29.0g		にんじん たまねぎ セロリ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし パプリカ エネルギー 743kcal たんぱく 29.0g		えのきだけ とうもろこし きゃべつ きゅうり たくあん エネルギー 792kcal たんぱく 32.5g	
26		27		28		29		30	
ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ こめ むぎ さとう あぶら せんぶん		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく パン めん こめ さとう あぶら さとう		ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ てんぷら こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも		ぎゅうにゅう さかな ハム ひじき ツナ パン あぶら さとう タルタルソース		ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく あぶらあげ みそ ぶたにく こめ むぎ さとう あぶら こま	
にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな たけのこ しめじ ちんげんさい にんにく しょうが エネルギー 793kcal たんぱく 35.6g		にんじん たまねぎ ピーマン しめじ なす トマトかん きゅうり きゃべつ あまなつかん エネルギー 753kcal たんぱく 33.6g		にんじん たまねぎ きゃべつ きりぼしだいこん ほししいたけ エネルギー 756kcal たんぱく 28.5g		きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ もやし えだまめ きゅうり エネルギー 759kcal たんぱく 30.3g		にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが りんご きゃべつ ピーマン もやし エネルギー 788kcal たんぱく 33.2g	

*6月の給食回数は22回です。献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

*6月の欠食：12日(月)～23日(金) 高等部2・3年生現場実習、23日(金) 高等部1年生