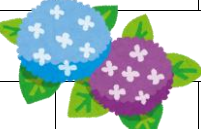


【学校給食献立表】							
(2023)				熊本県立湧心館高等学校			
日	曜	主 食	牛乳	おかず	アレルギー	kcal	
1	木	ごはん	牛乳	厚揚げの肉味噌炒め 煮なます すまし汁		845	
2	金	麦ごはん	牛乳	チキン南蛮 キャベツのごま和え なすの味噌汁		903	
3	土						
4	日			歯と口の健康週間			
5	月	きなこ揚げパン	牛乳	ミネストローネ かみかみサラダ アーモンドフィッシュ		いか	842
6	火	麦ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ きゅうりの梅和え 豆腐とあげの味噌汁		782	
7	水	カリカリ梅ごはん	牛乳	筑前煮 胡豆昆 ^{ずこん} サラダ		754	
8	木	麦ごはん	牛乳	回鍋肉 かきたまスープ ココアビーンズ		886	
9	金	ごはん	牛乳	コーンと大豆のメンチカツ 野菜スープ		831	
10	土						
11	日						
12	月			振 替 休 日			
13	火	ごはん	牛乳	鮭のムニエル 大豆のスープ ももヨーグルト		811	
14	水	五目混ぜごはん	牛乳	信田煮 ピーマンのじゃこ和え 豆腐とえのきの味噌汁		832	
15	木	キムチチャーハン	牛乳	もやしのごま和え 豚汁		861	
16	金	麦ごはん	牛乳	赤味噌の豆腐ステーキ 海藻サラダ つみれ汁		778	
17	土						
18	日						
19	月	ミルクパン	牛乳	ふるさとくまさんデー タイピーエン にんじんサラダ	いか	805	
20	火	麦ごはん	牛乳	さばの味噌煮 さやいんげんのおかか和え すまし汁		809	
21	水	オムライス	牛乳	マセドアンサラダ りんごゼリー		855	
22	木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨スープ		884	
23	金	麦ごはん	牛乳	ささみの竜田揚げ梅しそ巻き コーンサラダ キャベツの味噌汁		719	
24	土						
25	日						
26	月	ミニチーズパン	牛乳	わかめうどん 切り干し大根のベーコンソテー		789	
27	火	セルフ梅おにぎり	牛乳	きびなごフライ 枝豆サラダ じゃがいもの味噌汁		764	
28	水			映 画 鑑 賞 会			
29	木	ごはん	牛乳	チキンの彩りマリネ グリーンサラダ ポトフ			812
30	金	ごはん	牛乳	エッグカレー フレンチサラダ			867

★6月は食育月間です★

食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。
生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう！

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です★

よく噛んで食べることは、病気の予防や食べ過ぎ防止に繋がります。
1口30回を意識して食べてみましょう！

* 都合により献立の一部を変更する場合があります。

