



平成21年度 6月分

学校給食予定献立表

今月の目標

手をきれいに洗いましょう

沼田小学校

月	火	水	木	金
1 給食なし	2 給食なし	3 ごはん つくだ煮 鶏肉から揚げ 野菜のいそ和え ミニトマト わかめのみそ汁 牛乳 エネルギー 607kcal たんぱく質 26.0g	4 ごま揚げパン バンバンジー とうもろこしのスープ 牛乳 エネルギー 624kcal たんぱく質 25.3g	5 きつねごはん ★いかカツ ★五目きんぴら こまつなのみそ汁 牛乳 エネルギー 657kcal たんぱく質 24.0g
8 ごはん ふりかけ ★高野豆腐の磯揚げ さつぱり和え みず汁 牛乳 エネルギー 666kcal たんぱく質 26.3g	9 ごはん 焼肉 キャベツと桜えびのサラダ ミニトマト もずくのすまし汁 牛乳 エネルギー 634kcal たんぱく質 25.9g	10 ごはん ★かみかみドライカ あさづけ ヨーグルト 牛乳 エネルギー 667kcal たんぱく質 26.6g	11 こめ粉パン ★豆入りシチュー ツナ和え くだもの 牛乳 エネルギー 696kcal たんぱく質 30.8g	12 ごはん 鮭の塩焼き アスパラとえびの炒め物 わらびのみそ汁 牛乳 エネルギー 579kcal たんぱく質 30.0g
15 中華丼 春雨サラダ くだもの 牛乳 エネルギー 624kcal たんぱく質 25.9g	16 ごはん のりの佃煮 とり肉のレモン風味 ★にんにくの芽炒め こめ粉めんスープ 牛乳 エネルギー 644kcal たんぱく質 25.2g	17 ごはん あじみりん干し じゃがいものソテー ほうれん草のみそ汁 牛乳 エネルギー 635kcal たんぱく質 31.0g	18 焼きそば バターパン シュウマイ ほたてのスープ 牛乳 エネルギー 645kcal たんぱく質 27.6g	19 ごはん ★シーフードカレー 海草サラダ 福神漬け くだもの 牛乳 エネルギー 686kcal たんぱく質 23.7g
22 ごはん うめぼし ★いかチリソース 添え野菜 とうふのみそ汁 牛乳 エネルギー 631kcal たんぱく質 27.3g	23 ★ビビンバ にらのみそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 643kcal たんぱく質 24.3g	24 ひじきごはん 鶏のさつぱり煮 粉ふきいも いんげんのみそ汁 牛乳 エネルギー 693kcal たんぱく質 28.5g	25 バンズパン ハンバーグフルーツス ★ごぼうサラダ モロヘイヤのスープ 牛乳 エネルギー 679kcal たんぱく質 27.6g	26 カレーピラフ カニ爪フライ コールスローサラダ デザート 牛乳 エネルギー 701kcal たんぱく質 23.1g
29 ごはん とり肉の梅みそ焼き スパゲティサラダ あおさのみそ汁 牛乳 エネルギー 627kcal たんぱく質 24.9g	30 ごはん サーモンフライ ★五目豆 きぬさやのみそ汁 くだもの 牛乳 エネルギー 684kcal たんぱく質 23.7g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <h2 style="color: blue; margin: 0;">青空給食</h2> <p style="margin: 5px 0;">3日(火)・・・3・4年生 26日(金)・・・1・2年生 青空給食を行います。</p> </div> 		

今月は歯の衛生週間にちなんで、かみごたえのある食材を使った献立を取り入れています。
★印は特によくかんで食べてみましょう。