

6月の献立

*幼稚園は、牛乳はつきません。

6月給食だより

安芸高田市給食センター
平成24年6月

歯を大切にしよう

虫歯に負けない強い歯をつくるためには、タンパク質、ビタミン類、そして、カルシウムなどのミネラル類が必要です。また、しっかりかんで、食べることも虫歯を防ぐことにつながります。

毎日、バランスのよい食事を、しっかりかんで食べるといいですね。



食後の歯磨きも
忘れずに…



【平均栄養量】				1日(金)
エネルギー 686Kcal				ふわふわ丼
たんぱく質 26.5g				牛乳
脂質 20.3g				じゃこサラダ
カルシウム 362mg				えだまめ
鉄 2.4mg				
食物繊維 4.3g				
塩分相当量 2.5g				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳(中:チーズ) いわしハンバーグ マカロニサラダ 豆乳スープ【虫歯予防デー】	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のごま酢あえ 大豆といりこの揚げ煮	ひじきごはん 牛乳 いかの天ぷら 梅かつおあえ みそ汁	ごはん 牛乳 鶏肉のゆず風味焼き ちぐさあえ うずら卵と春雨 のスープ	ごはん 牛乳 ポークビーンズ シーフードサラダ (小・幼・保) チーズ (中) アーモンドフィッシュ
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳(中:チーズ) ヒレかつ スパゲティソテー 野菜ポトフ	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりのごま酢あえ	カレーライス 牛乳 コールスロー ヨーグルト	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き ゆかりあえ けんちん汁	ごはん 味付けのり 牛乳 柳川風煮 お豆のサラダ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳(中:チーズ) 肉団子と白いんげん のトマト煮 ツナサラダ 冷凍パイン	セルフむすび 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ アスパラサラダ こだわりみそ汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 魚のコーンマヨ焼き あらめの炒り煮 かきたまスープ	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 カレー餃子 ほうれん草 のナムル	牛丼 牛乳 ビーフンサラダ 剣えびのから揚げ
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん(米粉パン) 牛乳(中:チーズ) カレーうどん汁 かぼちゃコロケ キャベツの甘酢あえ	ごはん 牛乳 こうなごの佃煮 高野とじゃがいも の煮物 ブロッコリーサラダ	もぐりずし 牛乳 さわらの梅焼き 小松菜の磯香あえ はんぺんのすまし汁 [郷土料理 広島県]	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのごま和え ミニゼリー	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 切干大根の洋風炒め もずくスープ

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

*中学校が米粉パンの日はチーズがつきます。

ホームページにも掲載しています。

<http://www.akitakata.jp/site/page/kyouiku/kyouikusoumu/151/>

米粉パンの日

4日(月)

吉田保 吉田幼稚園 吉田中
郷野小 美土里小

18日(月)

ふなさ保 くるはら保 かわね保
こぼと園 吉田小 高宮中 向原中

11日(月)

みどりの森保 ひまわり保
可愛小 刈田小 根野小
向原小 八千代中 美土里中

25日(月)

小田東保 甲立保 小原保 甲田中
川根小 甲立小 小田小 小田東小
来原小 船佐小