



うっとうしい梅雨の季節がやってきます。

給食室では、食中毒予防の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかりと守って、給食づくりをしていきたいと考えています。皆さんも手洗い、衛生的な配膳、教室の換気、清潔な着衣など、身の回りの衛生には十分注意して楽しい会食をしてください。

献立から

1日(月)・・さわらのピカタ

さわらは和風料理が多いですが、ピカタで登場です。さわらにカレー粉をまぶし、卵とマヨネーズをつけて焼くことで、ふわり焼き上がります。

8日(月)・・あじのチーズ風味揚げ

旬の魚であるあじを、塩、こしょう、白ワインにしばらく漬けておき、水けを切り、小麦粉、粉チーズ、卵で作った衣をつけて揚げます。



29日(月)・・きびなごのごま味噌からめ

きびなごは鹿児島県、長崎県、高知県といった暖流に面した地域でまとまった漁獲があります。黒砂糖をタレに使うことでこってりした甘辛い味付けがごはんにぴったりです。カルシウムもたっぷりです。育ちざかりの子ども達におすすめの一品です。



6月4日の虫歯予防デーにちなんで、カルシウムが豊富な食材を使ったメニューを取り入れました!

- 1日(月) さわらのピカタ
- 3日(水) わかさぎのレモン揚げ
- 4日(木) 油揚げの肉詰め焼
- 5日(金) 大豆入りサラダ
- 8日(月) あじのチーズ風味揚げ
- 9日(火) ヘルシーハンバーグ
- 10日(水) 小松菜とひじきのナムル
- 11日(木) 豆腐のマフィン
- 15日(月) 麻婆豆腐丼
- 16日(木) 大豆入りひじきの炒煮
- 19日(金) いかシューマイ・手作りふりかけ
- 22日(月) おから珍味団子
- 24日(水) 野菜のみそチーズ焼
- 26日(月) 魚のごまだれ揚げ
- 29日(金) きびなごのごまみそからめ

◎一人一回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	640	18.0~ 32.0	17.5~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
6月分平均	642	25.7	21.6	348	2.3	241	0.42	0.56	25	3.0	4.3



学校給食費の徴収にご協力ください

*今月の引き落とし日は6月30日(火)です。