



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。



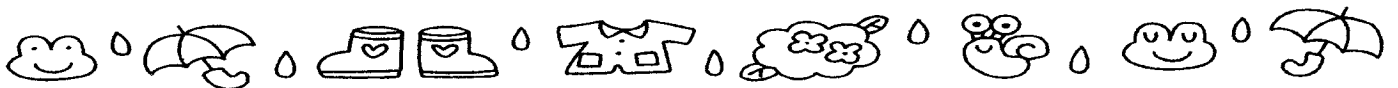
4日(月)・・・さわらのピカタ

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、ふんわり焼き上がります。



27日(水)・・・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込んでおき、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。



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(金)おから珍味団子
- 5日(火)海草サラダ
- 12日(火)焼チーズポテト
- 14日(木)鮭のパセリパン粉焼き
- 20日(水)大豆入りサラダ
- 25日(火)油揚げの肉詰め焼き

- 4日(月)あじのチーズ風味揚げ
- 7日(木)わかさぎのレモン揚げ
- 13日(水)麻婆豆腐丼・わかめスープ
- 19日(火)豆腐とえびのケチャップ煮
- 21日(木)イカフライ(マッシュルームソース)
- 29日(金)ししゃものカレー揚げ

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(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	C mg		
学校給食 摂取基準	660	13.0~ 28.0	18.3~ 22.0	350	3.0	140~ 420	0.40	0.50	23	2.5	6.0
6月分平均	638	25.7	21.8	348	2.1	205	0.41	0.56	26	2.8	4.1

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4日(月)です。

