



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。

献立から

2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。

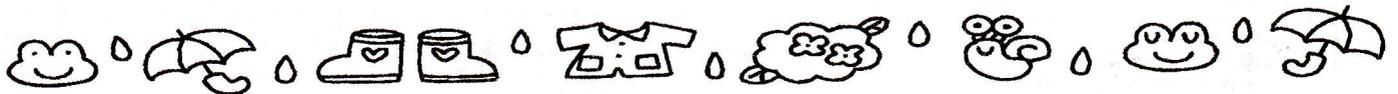
9日(月)・・あじのチーズ風味揚げ

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。



30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あり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！

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 2日(月) さわらのピカタ | 12日(木) 揚魚のバーベキューソース、大豆入りサラダ |
| 3日(火) じゃが芋と挽肉の重ね焼 | 19日(木) まめまめキッシュ |
| 4日(水) 小魚チャーハン | 20日(金) いかシューマイ |
| 5日(木) わかさぎのレモン揚げ | 23日(月) おから珍味団子 |
| 6日(金) 手作りさつまあげ | 25日(水) 魚のごまだれ揚げ |
| 9日(月) あじのチーズ風味揚げ | 30日(月) きびなごのごまみそからめ |
| 11日(水) 麻婆豆腐丼 | |

◎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	648	25.4	21.6	352	2.2	245	0.43	0.56	28	3.0	4.4

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(水)です。

