



平成26年度



6月学校給食献立表

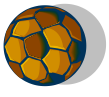
阿賀野市立笹神中学校

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

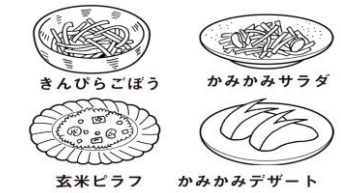
<p>2(月) 773kcal 33.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・厚揚げと野菜のオイスターソース煮 ・さばのカレー焼き ・ゆかりあえ 	<p>3(火) 860kcal 35.3g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ丼 ・牛乳 ・わかめのみそ汁 ・ごまびたし ・レモンソーダゼリー 	<p>4(水)</p> <p>二市北蒲総体 給食はありません</p>	<p>5(木)</p> <p>二市北蒲総体 給食はありません</p>	<p>6(金) 847kcal 37.8g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉揚げパン ・牛乳 ・レタススープ ・アンサンブルエッグ ・ひじきサラダ
<p>牛乳、さば、ぶた肉、厚揚げ ごはん、じゃがいも、油、さとう にんじん、大根、きくらげ、しめじ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜</p>	<p>牛乳、とり肉、わかめ、油揚げ、みそ 麦ごはん、じゃがいも、油、さとう、ごま えのき、ねぎ、もやし、小松菜、にんじん、コーン</p>	<p>お知らせ 6月より牛乳が 250ml になります。</p> 		<p>牛乳、たまご、ベーコン、ハム、ひじき、きなこ 米粉パン、油、さとう にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ</p>
<p>9(月) 755kcal 29.8g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・大根とホタテのスープ ・根菜のつくね ・かみかみサラダ 	<p>10(火) 878kcal 38.5g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・牛乳 ・シュウマイ ・ピリ辛漬け 	<p>11(水) 781kcal 26.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セルフおにぎり (梅干・のり) ・牛乳 ・あさりのみそ汁 ・チキンピカタ ・ごま酢あえ 	<p>12(木) 919kcal 27.6g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・牛乳 ・ツナサラダ ・福神漬け ・フローズンヨーグルト 	<p>13(金) 891kcal 40.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉めん ・牛乳 ・和風かけ汁 ・肉詰いなり ・おひたし
<p>牛乳、とり肉、じゃこ、ホタテ、わかめ ごはん、はるさめ、アーモンド、油、さとう にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、きぬさや</p>	<p>牛乳、ぶた肉、いか、えび、うずら卵、なると 麦ごはん、かたくり粉、油、さとう たけのこ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲン菜、きゅうり</p>	<p>牛乳、とり肉、あさり、ハム、のり、みそ ごはん、油、さとう、ごま 大根、ねぎ、小松菜、もやし、ほうれん草、にんじん、切干大根</p>	<p>牛乳、ぶた肉、ツナ、ヨーグルト 麦ごはん、じゃがいも、油、さとう たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、ブロッコリー</p>	<p>牛乳、ぶた肉、とり肉、なると 米粉めん にんじん、えのき、たけのこ、ねぎ、ほうれん草、もやし、わらび</p>
<p>16(月) 778kcal 25.1g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・アルビ牛乳 ・フェジョアード ・コシーニャ風コロッケ ・ベジタブルサラダ ・コーヒープリン <p>ワールドカップ開催国ブラジルのメニュー</p>	<p>17(火) 809kcal 36.8g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚肉と野菜の煮物 ・いかの姿煮 ・甘酢和え ・型抜きチーズ 	<p>18(水) 787kcal 26.2g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆ごはん ・牛乳 ・沢煮汁 ・ししやもフライ ・カレーもやし 	<p>19(木) 865kcal 35.8g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・麻婆豆腐 ・蒸し餃子 ・中華サラダ ・するめ 	<p>20(金) 871kcal 36.5g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトフランスパン ・牛乳 ・ミネストローネ ・マーマレードチキン ・夏みかんサラダ
<p>牛乳、ぶた肉、ウインナー、ベーコン、金時豆 麦ごはん、油 たまねぎ、エリンギ、カラーピーマン、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー</p>	<p>牛乳、いか、ぶた肉、わかめ、厚揚げ、チーズ ごはん、じゃがいも、さとう にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、みかん缶</p>	<p>牛乳、ししやも、ハム、かまぼこ、ぶた肉 ごはん、はるさめ、油、さとう 大根、にんじん、ごぼう、えのき、ほうれん草、もやし、コーン、枝豆</p>	<p>牛乳、とうふ、ぶた肉、するめ ごはん、かたくり粉、油、さとう にんじん、たけのこ、にら、ねぎ、ほうれん草、もやし</p>	<p>牛乳、とり肉、ベーコン パン、じゃがいも、マカロニ、油、さとう にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、キャベツ、きゅうり、夏みかん缶</p>
<p>23(月) 828kcal 34.5g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・青菜のみそ汁 ・鮭のマリネ ・じゃがバターしょうゆ味 	<p>24(火) 820kcal 32.0g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・牛乳 ・わかめスープ ・アップルシャーベット 	<p>25(水) 867kcal 38.5g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ニラたま汁 ・鶏肉のレモンあえ ・キャベツと厚揚げのみそ炒め 	<p>26(木) 756kcal 27.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・牛乳 ・ミルクいちご ・コンソメスープ ・ウインナーの卵ロール ・ビーンズサラダ 	<p>27(金) 856kcal 34.4g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うどん ・牛乳 ・肉みそソース ・大豆とじゃこの甘辛 ・即席漬け ・冷凍みかん
<p>牛乳、さけ、とうふ、油揚げ、ベーコン、みそ ごはん、じゃがいも、油、さとう にんじん、えのき、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり</p>	<p>牛乳、ぶた肉、とうふ、なると、わかめ 麦ごはん、油、さとう ぜんまい、たけのこ、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、えのき、りんご</p>	<p>牛乳、とり肉、とうふ、たまご、ぶた肉、厚揚げ ごはん、油、さとう にら、にんじん、キャベツ、干しいたけ、アスパラ</p>	<p>牛乳、とり肉、ベーコン、ウインナー、たまご、大豆 麦ごはん、じゃがいも、油、さとう たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、枝豆、コーン、グリーンピース</p>	<p>牛乳、ぶた肉、じゃこ、大豆 うどん、油、さとう ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、干しいたけ、みかん</p>
<p>30(月) 788kcal 31.9g</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・牛乳 ・わらび汁 ・はんぺんチーズフライ ・アーモンド和え 	<p>日(曜日) エネルギーたんぱく質</p> <p>献立名</p> 			
<p>牛乳、はんぺん、チーズ、厚揚げ、とり肉、ひじき ごはん、じゃがいも、アーモンド にんじん、わらび、えのき、ほうれん草、もやし、干しいたけ</p>	<p>赤色の食品 体をつくる 黄色の食品 熱や力のもとになる 緑色の食品 体の調子を ととのえる</p>			

2014FIFAワールドカップ開催国 ブラジルの料理を取り入れてみました。

フェジョアード・・・豆と肉を煮込んだ料理でブラジルの代表的な家庭料理です。
コシーニャ・・・ブラジルでメジャーなコロッケです。中に鶏肉のトマトソースが入っています。涙型の独特な形をしています。
コーヒープリン・・・ブラジル産のコーヒーを使用しています。



がみがみメニューで 歯も脳も健康に!



歯を丈夫にする 栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう!

6月4日～10日は歯の衛生週間です

