

6月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。「食べること」＝「生きること」。食育は生きるうえでの基本として位置づけられており、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健康で豊かな毎日を送ることができるようになることが重要とされています。毎日の「食べること」、こんなことを意識してみましよう。




<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べる	<input type="checkbox"/> 家族で食卓をかこむ	<input type="checkbox"/> 食事は主食・主菜・副菜を組みあわせる	<input type="checkbox"/> 体重管理、運動をし、食事量に気をつける	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつける	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を知る	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識する	<input type="checkbox"/> 農業や漁業を体験してみる
---------------------------------------	------------------------------------	---	--	--	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

令和5年5月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



よくかんで食べよう!

1 木



- ・コーンピラフ ・牛乳
- ・豚肉のバーベキューソース炒め
- ・フライドポテト
- ・いか入りドレッシング和え
- ・コンソメスープ

904kcal


2 金



- ・ごはん ・牛乳
- ・キーマカレー
- ・ミンチカツ
- ・ごぼうサラダ・マヨネーズ (小袋)
- ・マンゴー缶

939kcal

5 月



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・ビーフシチュー
- ・かぼちゃコロッケ
- ・ポイルアスパラ
- ・フレンチサラダ

762kcal

6 火



- ・ごはん ・牛乳
- ・サーモンフライ
- ・鶏肉のケチャップ炒め
- ・ほうれん草とハムの和え物
- ・コンソメスープ

786kcal

7 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・さつま芋の天ぷら
- ・切干大根のサラダ
- ・すまし汁

878kcal

8 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・春巻
- ・えびと野菜の炒め物
- ・中華風サラダ
- ・白菜スープ

915kcal

9 金



- ・しらす入りひじきごはん ・牛乳
- ・さけの塩焼き
- ・筑前煮
- ・小松菜のおひたし
- ・みそ汁

731kcal

12 月



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉と野菜のみそ炒め
- ・チンゲン菜と厚揚げの煮物
- ・もやしの和え物
- ・すまし汁

847kcal


13 火



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・五目煮
- ・きゅうりの甘酢和え
- ・みそ汁

907kcal

14 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばのみそ焼き
- ・れんこんのきんぴら
- ・チンゲン菜の和え物
- ・豚汁

820kcal

15 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・ポークチャップ
- ・青のりポテト
- ・キャベツのサラダ
- ・コンソメスープ

862kcal


16 金



- ・たきこみごはん ・牛乳
- ・鶏肉の天ぷら
- ・ひじきの炒め煮
- ・きゅうりのごま和え
- ・すまし汁

865kcal

19 月



- ・ごはん ・牛乳
- ・牛肉のデミグラスソース煮込み
- ・粉ふきいも
- ・野菜のマリネ
- ・コンソメスープ

834kcal


20 火



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・さつま芋のレモン煮
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・すまし汁

903kcal

21 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・あじの竜田揚げ
- ・春雨チャプチェ
- ・もやしのごま和え
- ・中華スープ

816kcal

22 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・関東煮
- ・しいたけの天ぷら
- ・白菜のおひたし
- ・みそ汁

809kcal


23 金



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚しゃぶ
- ・ゴーヤ入りかきあげ
- ・じゃこピーマン
- ・すまし汁

848kcal


26 月



- ・ごはん ・牛乳
- ・中華丼
- ・焼きぎょうざ
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・パイン缶

864kcal


27 火



- ・ロールパン ・牛乳
- ・スープパスタ
- ・バジルチキン
- ・キャベツのサラダ

823kcal

28 水



- ・ごはん ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・切干大根の煮物
- ・みそ汁

924kcal

29 木



- ・ごはん ・牛乳
- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・野菜炒め
- ・ブロッコリーのごま和え
- ・コンソメスープ

790kcal

30 金



- ・ごはん ・牛乳
- ・タッカルビ風
- ・にんじんとツナの炒め物
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・きのこ汁

815kcal