

令和元年6月分 中学校給食盛りつけ一覧表



★4日～10日は「歯と口の健康週間」です★

「歯と口の健康週間」にちなんで4日～10日の給食では、かむ力をきたえることができるよう「あじ干物のから揚げ」や「大豆と小魚の揚げ煮」といったかみごたえのあるものを取り入れています。また、歯と骨を強くするカルシウムが多く含まれる「乳製品」や「大豆製品」を使用しています。これらの食材は、給食だけではなく普段の食事からも意識してとりたいですね。



3日 (月) 牛乳 わかめサラダ 手作りふりかけ 麦ごはん 肉じゃが	4日 (火) 牛乳 蒸し野菜 鶏肉の変わりカツレツ 米粉入りパン ミネストローネ スープ スプーン	5日 (水) 進合陸上大会 	6日 (木) 牛乳 大豆やしのおかか和え あじ干物のから揚げ つぼ漬け 麦ごはん 豆腐と冬瓜の汁物	7日 (金) 牛乳 ミニトマト 大豆と小魚の揚げ煮 豚キムチごはん スプーン
10日 (月) 牛乳 冷凍ヨーグルト 卵とコーンのスープ ドライカレー スプーン	11日 (火) 牛乳 クルトンサラダ さくらんぼ2個 食パン スープ スパゲティ スプーン	12日 (水) 牛乳 冷奴 しょうゆだれ 麦ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め	13日 (木) 牛乳 野菜のからし和え 手作り昆布佃煮 麦ごはん 親子煮	14日 (金) 牛乳 ひたし しいらのレモン揚げ しそふりかけ 麦ごはん 沢煮わん
17日 (月) 牛乳 けんちん汁 肉味噌ひじき そぼろごはん スプーン	18日 (火) 牛乳 ごぼうサラダ コッペパン チリコンカン いちごジャム スプーン	19日 (水) 牛乳 ミニトマト 鶏肉の梅酢揚げ2個 麦ごはん ごぼうと切干大根の変わりきんぴら	20日 (木) 牛乳 フルーツのヨーグルト和え 手作りポークカレー 福神漬 麦ごはん スプーン	21日 (金) 牛乳 小松菜のひたし 鯖の塩焼き 麦ごはん かきたま汁 味付けのり
24日 (月) 牛乳 冷凍かんきつゼリー ひじき入り卵スープ ツナとしめじのごはん スプーン	25日 (火) 牛乳 はんぺんの抹茶揚げ コーンサラダ 焼きそば	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金) 牛乳 蒸し野菜 鯖のピリカラ焼き わかめごはん 夏野菜のみそ汁

食器太い線＝大わん (ピンク)

細い線＝小わん (ブルー)

点線＝浅い皿 (パン皿)

二重線＝大皿 (カレー皿)

長い点＝深皿 (グリーン)

スプーン

はし＝

食器は、よく確かめて盛りつけましょう

