



6月



* 11日は17時30分～給食です。

* 献立は材料・調理の都合で変更することがあります。

長浜北星高等学校（定時制） R7.6

月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
2 ビビンバ丼 サムゲタン風スープ フルーツヨーグルト 牛乳	3 ご飯 根菜と豚肉のオイスター炒め ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁 牛乳	4 もち麦ご飯 鮭のレモン醤油かけ じゃがいものごまみそ和え かきたま汁 牛乳	5 ご飯 タンドリーチキン ごぼうとこんにゃくの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳	6 揚げパン ツナとにんじんの卵焼き きのこのクリームスープ 牛乳
805 kcal	715 kcal	776 kcal	849 kcal	852 kcal
9 ご飯 ハンバーグ キャベツの昆布和え なめこのみそ汁 牛乳	10 炊き込みご飯 揚げだし豆腐のあんかけ 小松菜のじゃこ和え 大根のみそ汁 牛乳	11 もち麦ご飯 鶏肉となすのチリソース炒め 春雨サラダ 豆苗としいたけの中華スープ 牛乳	12 ご飯 すき焼き風煮 もやしの和え物 きのこのみそ汁 牛乳	13 食パン チキンカツ キャベツのマヨネーズサラダ 野菜スープ ジョア
790 kcal	801 kcal	765 kcal	740 kcal	788 kcal
16 ご飯 さばのみそ煮 キャベツと青菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 牛乳	17 ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ 牛乳	18 もち麦ご飯 カリカリわかさぎフライ 卵サラダ 豆腐のみそ汁 ふりかけ 牛乳	19 カレーライス ハムとピーマンの酢の物 福神漬 ジョア	20 枝豆とコーンのパンケーキ ナポリタン ポータージュース 牛乳
845 kcal	726 kcal	811 kcal	829 kcal	838 kcal
23 ご飯 ヤンニョムチキン スパゲティサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳	24 ご飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草の磯和え さといものみそ汁 牛乳	25 わかめご飯 ちゃんぽん シューマイ 牛乳	26 ご飯 鮭のチーズフライ 小松菜とマイタケ炒め もやしのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	27 ウィンナードッグ きのこのサラダ ポークビーンズ 牛乳
961 kcal	700 kcal	772 kcal	850 kcal	889 kcal
30 ご飯 かぼちゃのひき肉フライ ごぼうサラダ 白ねぎのみそ汁 牛乳	健康な体づくりは よくかむ ことから！ 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の働きを高める ◆あごの発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食べ過ぎを防ぐ			
846 kcal				

