



6月 学校給食予定献立表

2023年5月30日
横手清陵学院中学校

6月目標「骨や歯を丈夫にしよう」

月	火	水	木	金
~今月の地場産食材~ 精白米、豚肉、大豆、卵、こんにゃく、 じゃがいも、キャベツ、じゅんさい、 しいたけ、まいたけ、しめじ、 ブルーベリー		★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。	1 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め チップスサラダ 豆乳鶏ちゃんご鍋	2 カレーピラフ 牛乳 アジの磯辺フライ トマトソースかけ ポトフ
5	6	7	8	9
歯と口の健康週間				
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ◎筑前煮 もやしのみそ汁	ブルコギ丼 牛乳 ◎ごぼうサラダ わかめスープ ◎紫いもチップス	◎キャベツとしめじの ペパロンチーノ 牛乳 花野菜サラダ ほうれん草のスープ ヨーグルト	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 ◎ささみの黒ごまフライ パックソース キャベツの梅サラダ すいとん汁	ごはん 牛乳 ◎れんこんハンバーグ ◎こんにゃくきんぴら 小松菜のみそ汁
12	13	14	15	16
ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 しめじのみそ汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げのみそ炒め 八杯豆腐	割りコッペパン 牛乳 ウインナーケチャップ もやしソテー とうもろこしのスープ	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそかけ 大根ツナサラダ 水菜のスープ	★食育の日★ そぼろ丼 牛乳 フロッコリー 和風マヨサラダ じゅんさいのすまし汁 あきたどっさり ブルーベリーゼリー
19	20	21	22	23
振替休業日	振替休業日	カレーうどん 牛乳 たこメンチカツ パックソース 青じそサラダ 青梅ゼリー	わかめごはん 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ にらたま汁	豚キムチ丼ぶり ジョア ストロベリー はるまき 切り干し大根のスープ
26	27	28	29	30
ごはん 牛乳 酢豚 ナムル 中華スープ	ごはん 牛乳 たらのチーズ焼き ごま酢和え 鶏のすまし汁	米粉パン 牛乳 ツナオムレツ ポークビーンズ シチュー	ごはん 牛乳 さばのスタミナ漬け うの花炒り たまねぎのみそ汁	ミートボール入り ハヤシライス 牛乳 豆のひじきサラダ

6月は食育月間です

6月は食育月間です。生涯にわたって健康に過ごすために食について学んでいきましょう！

歯と口の健康週間

6月5日～6月9日

よくかんで食べることには、たくさん
のよいことがあります。

給食では、かみごたえのある食材が入った「かみかみ献立」を提供します。よくかんで食べることで、食材の味や固さ、食感を楽しみながら食べましょう！

かみかみ献立には「◎」がついています。確認してみよう！



80歳で20本の歯を！

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。