



こんだてひょう

令和4年 6月
鯖江市片上小学校

月	火	水	木	金
<p>6月の給食のめあて</p> <p>よくかんで たべよう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>頭のはたらきを よくする</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ふとりすぎを よぼうする</p> </div> </div>				
		<p>1</p> <p>減量チーズパン 肉うどん ししゃもの天ぷら ブロッコリーとアスパラのサラダ</p>	<p>2</p> <p>ごはん キャベツのホイコーロー ふのすまし汁 黄桃缶</p>	<p>3</p> <p>ごはん シーフードカレー ブロッコリーのルビーサラダ みかんゼリー</p>
		エ 681 炭 78 タ 32.1 脂 29.5 塩 3.0	エ 614 炭 94 タ 26.1 脂 15.4 塩 2.5	エ 712 炭 109 タ 28.0 脂 14.1 塩 2.1
<p>6</p> <p>丸麦ごはん ぶた肉とくわかめのきんぴら みそストローネ オレンジ</p>	<p>7</p> <p>ごはん あまず肉だんご 切干し大こんのふくめ煮 キャベツのうめサラダ</p>	<p>8</p> <p>コッペパン とびうおフライ グリーンポテト ハムとレタスのスープ</p>	<p>9</p> <p>ごはん ぶた肉のしょうが焼き 三国らっきょうのおかかあえ 麦とろめん入りすまし汁</p>	<p>10</p> <p>ごはん カマスフライタルソースかけ 小松菜の三色あえ 越前わかめのみそ汁 福井うめぼし</p>
エ 593 炭 94 タ 21.7 脂 17.0 塩 2.1	エ 639 炭 106 タ 22.8 脂 15.9 塩 2.4	エ 552 炭 78 タ 25.0 脂 17.8 塩 3.2	エ 580 炭 91 タ 23.5 脂 15.0 塩 2.2	エ 626 炭 91 タ 22.7 脂 21.0 塩 2.4
			【う米デー】 【鯖江和膳】	【鯖江和膳】
<p>13</p> <p>いりこ菜めしごはん 冷ややっこ つまみな柠檬風味 いかと新じゃがのうま煮</p>	<p>14</p> <p>ごはん すどり チンゲンサイのごま香あえ バナナ</p>	<p>15</p> <p>減量メロンパン 五目ビーフン ちゅうかスープ れいとうみかん</p>	<p>16</p> <p>ごはん 新じゃがとツナの煮もの 大こんときゅうりのこんぶあえ プリンメロン</p>	<p>17</p> <p>ごはん さばのしおやき ぶどう豆 小松菜のみそ汁 ココアももヨーグルト</p>
エ 580 炭 97 タ 25.3 脂 13.1 塩 2.6	エ 739 炭 108 タ 24.7 脂 20.8 塩 2.0	エ 687 炭 101 タ 24.9 脂 23.5 塩 3.3	エ 603 炭 100 タ 21.5 脂 15.2 塩 2.3	エ 717 炭 102 タ 28.0 脂 22.7 塩 2.6
【歯っぴー献立】				【鯖江和膳】
<p>20</p> <p>さげすし ごぼう天のうま煮 小松菜のおひたし 越前水菜とあさりのみそ汁</p>	<p>21</p> <p>福井ソースカツ丼 (ごはん ソースカツ) リャンパンサンスー エリンギのすまし汁</p>	<p>22</p> <p>米粉入りコッペパン はんぺんチーズフライ トマト アスパラのコンソメスープ煮 さくらんぼゼリー</p>	<p>23</p> <p>ごはん ゆでたまご じゃがいもとなすのそぼろあん マルセイユメロン入りフルーツ白玉 のりのつくだに</p>	<p>24</p> <p>ごはん とりのからあげやまうに風味 ちかもんづけあえ 鯖江藩まなべ汁 ミディマト ジョア</p>
エ 600 炭 87 タ 27.6 脂 17.6 塩 4.5	エ 662 炭 101 タ 27.3 脂 16.6 塩 2.4	エ 692 炭 103 タ 23.7 脂 24.9 塩 3.2	エ 789 炭 125 タ 24.1 脂 21.9 塩 1.2	エ 624 炭 102 タ 29.2 脂 13.1 塩 3.5
【アイアン献立】				【鯖江地場産学校給食】 【牛乳はありません】
<p>27</p> <p>あぶらあげごはん ポークシュウマイ いんげんのごまよごし 新たまねぎとふのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ごはん いわしのしょうが煮 金山寺みそあえ 高野どうふと野菜の煮もの</p>	<p>29</p> <p>コッペパン とり肉とやさいのカレースープ煮 フルーツナタデココ はちみつ&マーガリン</p>	<p>30</p> <p>ごはん とり肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ なすと新じゃがのみそ汁</p>	<p>24</p> <p>【鯖江地場産学校給食】 【牛乳はありません】</p>
エ 549 炭 87 タ 20.0 脂 15.7 塩 2.3	エ 624 炭 92 タ 30.9 脂 16.7 塩 2.0	エ 684 炭 105 タ 24.9 脂 23.1 塩 2.6	エ 685 炭 89 タ 28.8 脂 25.3 塩 2.5	
	【和歌山県交流給食】			<p>丈夫な骨に なれますように!</p> <p>運動してすぐに牛乳を飲むと、つかれた筋肉をなおして、さらに骨へのカルシウム蓄えが効果的!</p>