６月献立予定表

令和６年５月３１日 NO．３
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

※牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	献　立　名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
６	３	月	**《チャレンジ減塩給食》** ごはん　豆腐と野菜のカレー煮 カルシウムつくね もずく入りスープ	７２４ 食塩相当量 １．４ｇ	ぶた肉　豆腐　もずく とり肉	ごはん	たまねぎ　きくらげ　たけのこ 小松菜　にんじん　もやし えのきだけ
６	４	火	**《カルシウムたっぷり＆かみかみメニュー》３～７日まで** ごはん　赤魚寒こうじ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜とじゃが芋のみそ汁	７０２	赤魚　とり肉 高野豆腐　油揚げ	ごはん　こんにゃく じゃがいも	にんじん　だいこん　えだまめ こまつな　たまねぎ
６	５	水	ごはん　プルコギ 野菜サラダ ワンタンスープ	７６９	ぶた肉　とり肉 わかめ	ごはん　ワンタン	パプリカ　ピーマン　たまねぎ にら　エリンギ　もやし　小松菜 にんじん　ねぎ　干ししいたけ
６	６	木	米粉パン　クリームゴールド ささみチーズフライ サラダ　ミネストローネ	８３０	チーズ　とり肉	米粉パン じゃがいも	きゅうり　たまねぎ　キャベツ パプリカ　カリフラワー とうもろこし　にんじん　トマト
６	７	金	中華風まぜごはん　　豆腐スープ にんじんしゅうまい 切り干しかみかみサラダ	７４０	ぶた肉　ウインナー ツナ　とり肉　豆腐	ごはん	とうもろこし　万能ねぎ　小松菜 パプリカ　切り干し大根 きゅうり　にんじん　もやし
６	１０	月	**《新メニュー♪》** ごはん　いわしの味噌煮 とり肉とじゃが芋の塩麹煮 チンゲンサイとがんものみそ汁	７６７	いわし　とり肉 がんもどき	ごはん　じゃがいも こんにゃく	にんじん　たまねぎ えだまめ　チンゲンサイ だいこん
６	１１	火	**《地場産デー》** じゅんさい入り鶏うどん 野菜のりあえ 県産の五目厚焼き卵	６９５	とり肉　なると ツナ　のり	ソフトめん	たまねぎ　にんじん　じゅんさい 干ししいたけ　ねぎ　キャベツ ブロッコリー　だいこん
６	１２	水	ごはん　三元豚ロース味噌カツ 温野菜（味噌だれをかけます） 具だくさんみそ汁	７３１	ぶた肉　油揚げ	ごはん　じゃがいも	ブロッコリー　にんじん キャベツ　えのきだけ ほうれん草
６	１３	木	ごはん　豚キムチ炒め 野菜のごまあえ モロヘイヤとちくわのスープ	７５１	ぶた肉　ちくわ　豆腐	ごはん　こんにゃく	にんにく　はくさい　たまねぎ にんじん　にら　さやいんげん もやし　小松菜　とうもろこし 干ししいたけ　モロヘイヤ
６	１４	金	チキンカレーライス キャベツとパインのサラダ	７９５	とり肉　ロースハム	ごはん　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ さやいんげん　きゅうり カリフラワー　パイン
６	１７	月	ごはん　白身魚フライ マカロニサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	８０１	ほき　厚揚げ ロースハム	ごはん　マカロニ	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　小松菜　ごぼう

※裏に続きます。

月	日	曜	献　立　名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
６	１８	火	ごはん　ホイコーロー エビしゅうまい 青菜とかまぼこスープ	７５２	ぶた肉　えび かまぼこ　豆腐	ごはん	もやし　たけのこ　キャベツ ピーマン　ねぎ　しいたけ ほうれん草
６	１９	水	ごはん　とり肉の塩麹焼き 野菜と豚肉のきんぴら ほうれん草と豆腐のみそ汁	７９５	とり肉　ぶた肉 豆腐　ちくわ	ごはん　こんにゃく	さやいんげん　にんじん だいこん　しいたけ　えだまめ ほうれん草　ねぎ
６	２０	木	コッペパン　県産ブルーベリージャム 豆腐ハンバーグのクリームソース 野菜サラダ　ベーコンとセロリスープ	７１７	豆腐　ベーコン	コッペパン	たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　パプリカ にんじん　セロリー　小松菜
６	２１	金	ごはん　ほっけのごまみそ焼き ひじきとおからの炒り煮 はるさめ汁　アセロラゼリー	７８７	ほっけ　ぶた肉 ひじき　おから 油揚げ　とり肉	ごはん　こんにゃく はるさめ	にんじん　ねぎ　とうもろこし ごぼう　アセロラゼリー
６	２４	月	ごはん　とり肉のピザソース焼き イタリアンサラダ ポテトスープ	７７１	とり肉　チーズ ウインナー	ごはん　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　キャベツ ブロッコリー　カリフラワー パプリカ　ほうれん草
６	２５	火	塩ラーメン めんま炒め （ラーメンに入れてもおいしいよ！） お好み焼き豚玉	７２８	ぶた肉　とり肉 すき昆布　がんもどき さつま揚げ	中華めん	ねぎ　たまねぎ　もやし ピーマン　にんじん　キャベツ もやし　とうもろこし　きくらげ
６	２６	水	ごはん　のり佃煮 いわしのみぞれ煮 野菜のそぼろ煮　わかたけ汁	６８９	ぶた肉　厚揚げ わかめ　のり	ごはん　こんにゃく	だいこん　さやいんげん　ねぎ にんじん　たけのこ　えのきだけ
６	２７	木	ごはん　酢豚 中華あえ 白菜のスープ	７３１	ぶた肉　ベーコン	ごはん	にんじん　たまねぎ たけのこ　ピーマン ブロッコリー　カリフラワー もやし　はくさい　きくらげ
６	２８	金	シーフードカレーライス 県産アスパラガス入りサラダ ソフール元気ヨーグルト	８７０	いか　えび　ほたて とり肉　ロースハム ヨーグルト	ごはん　じゃがいも	にんにく　たまねぎ キャベツ　にんじん　きゅうり アスパラガス

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。

《3日(月)チャレンジ減塩給食》

かがやきの丘の学校給食では、月一回程度チャレンジ減塩給食の日に2～2.5g未満に塩分を抑える工夫をしたメニューを提供します。　“豆腐と野菜のカレー煮”は、カレー粉や鶏がらだしを使用して塩分を低くおさえています。

《11日(火)地場産デー》

毎月１９日は「食育の日」です。本校では月１回程度「地場産デー」とし、県産食材を多く使用したメニューを提供します。11日は、三種町で採れた“じゅんさい”入りのうどんと県産の卵を使った五目厚焼き卵を提供します！ソフトめんも地元の“松田製麺”さんが作り、温めて持ってきてくれます。

献立表から探してみよう！

地場産デー以外の日も秋田産のおいしい“しいたけ”“小松菜”“アスパラガス”をメニューに取り入れていますので、ぜひ献立表や給食を食べながら探してみて下さい。採れたての野菜を味わいましょう。

《4～10日は歯と口の健康週間♪》

歯と口の健康週間にちなんで、給食ではカルシウムたっぷりの食材を使ったメニューや食感が楽しいメニューを３～7日の期間提供します。かみかみ、もぐもぐとよくかんで楽しんで下さいね。