



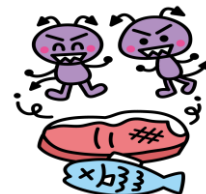
6月の献立表



令和6年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
3日 麦ご飯 豚肉のプルコギ風 チョレギサラダ わかめスープ	4日 かみかみメニュー ご飯 魚と野菜の味噌炒め カミカミ和え かきたま汁 果物	5日 芒種メニュー チキンカレー らっきょうサラダ デザート	6日 わかめご飯 ぎせい豆腐 からし和え なめこ汁	7日 ハワイメニュー ご飯 モチコチキン ロミロミ風サラダ サイミン風スープ	5月24日 (金)
10日 入梅メニュー 梅じゃこご飯 魚のフライ ねぎサラダ すまし汁 デザート	11日 チリコンカンサンド ミニ揚げパン(きな粉) キャベツサラダ チキンホワイトシチュー	12日 チンジャオロースー 豆入りサラダ 春雨スープ 果物	13日 ご飯 鶏のゆかり揚げ もやしとシメジの含め煮 田舎汁	14日 ご飯 じゃが芋と鶏のごま煮 糸寒天のサラダ なめこ汁	5月31日 (金)
17日 麦ご飯 魚のガーリックトマト煮 千切ポテトサラダ オニオンスープ	18日 ご飯 肉団子と野菜の甘酢あん ピリ辛和え 味噌汁	19日 ご飯 回鍋肉 ザーサイスープ 果物	20日 切干大根ご飯 生揚げの中華煮 海藻サラダ 中華スープ	21日 夏至メニュー ご飯 魚の味噌だれがけ 冬瓜のうすくず煮 すまし汁 デザート	6月7日 (金)
24日 セレクトメニュー ご飯 A鶏肉のねぎソース B魚のねぎソース ごま酢和え 味噌汁	25日 鶏ごぼうご飯 ツナ入り卵焼き 青菜ともやしのごま和え すまし汁	26日 北海道メニュー 豚丼 磯辺和え 三平汁 果物	27日 麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き いんげんサラダ トマトスープ	28日 夏越の祓メニュー 夏越ご飯 豚汁 デザート	6月14日 (金)

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。食中毒が発生しやすくなる時期です
給食の前の手洗いもしっかり行いましょう
さて、今月の給食目標は『しっかり噛んで食べよう』です
よく噛むことで体に良いことがたくさんあります
今月の給食は、ゆっくりとよく噛むことを特に意識して食べましょう



*給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です
*事前に給食を欠食することが分かっている時には、パソコン画面の「X(欠食)」をタッチして入力してください
*食材納入の都合により、献立を変更することがございますのでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	mg
月平均	768	33	26.2	2.6	357	112	3.0	600	0.9	1.1	67	6.4
基準値	820	25~40	25~30	3.0	380	160	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5