

# 6月

# こんだてひょう



給食回数 21 回

高砂・荒井・米田・米田西

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 さばのしょうがに キャベツのゆかりあじ すましじる 【地産地消 キャベツ】	3 パン 牛乳 フェジョアーダ ほうれんそうと コーンのソテー チョコレートチルド	4 ごはん 牛乳 🍜 かつおとだいの こはくに だんごじる	5 パン 牛乳 チキンタツタ キャベツとにんじんの ソテー はるさめのスープ	6 ごはん 牛乳 🍜 れんこんとぶたにくの いためもの とうふとやさいの たまごとじスープ
9 ごはん 牛乳 すぶた スープぎょうざ	10 ごはん 牛乳 チャプチェ みそチゲ	11 チキンカレー 🍜 むぎごはん 牛乳 やさいサラダ サウザンアイランドドレッシング アセロラゼリー 【地産地消 玉ねぎ】	12 こがたパン 牛乳 スパゲティミートソース 🍜 こざかなの わかくさあげ キャンディチーズ	13 ごはん 牛乳 みそカツ もやしのいためナムル ばちじる
16 ごはん 牛乳 ぶたじゃが ひじきのいために	17 パン 牛乳 ハンバーグラトウイユ かぼちゃのスープ	18 さんしょくどんぶり ちゃめし 牛乳 つぼじる ヨーグルト	19 ごはん 牛乳 いわしのかばやきふう ほうれんそうのおひたし みそしる 《県内産の日》 	20 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー ヤムチャ さかなふりかけ
23 ごはん 牛乳 さかなのフライ タルタルふうドレッシング さやいんげん いなかじる	24 パン 牛乳 クリームシチュー さんしょくソテー ぶどうゼリー 【地産地消 じゃがいも】	25 ごはん(少量) 牛乳 じゃじゃめん 🍜 ごもくまめ	26 こくとうパン 牛乳 🍜 マグロのオーロラに キャベツ ベーコンとチンゲンサイの スープ	27 ごはん 牛乳 かんとうに 🍜 きりぼしだいこんの あまずに あじつけのり
30 ごはん 牛乳 えだまめとぶたにくの やさしいため つくねのみそしる	<b>歯と口の健康週間(6月4日~10日)</b> かむことで体に良い効果があります。 ○消化を助ける ○むし歯の予防につながる ○脳の働きをよくする ○肥満予防につながる 🍜 「カムちゃん」がついている献立は、 かみごたえがあります。よくかんで食べ ましょう。		<b>【有機献立の日】</b> 12日(木) スパゲティミートソース は有機食品のマッシュ ルーム・ケチャップを使用 します。 	1食あたり栄養価(献立作成時) エネルギー 582kcal たんぱく質 24.2g 市のホームページに 献立表がのっています 

《県内産の日》 19日(木)  
 いわしのかば焼き風のいわし、みそ汁の豆腐、たまねぎ、  
 にんじん、ねぎ、みそは兵庫県内でとれた食材です。

高砂市では、給食費を据え置き、食材費  
 高騰分を市が負担しています。

◎都合により献立を一部変更する場合があります。

この紙は再生紙を使用しています。

【給食費について】給食費引落日 6月2日4,400円 6月30日4,400円  
 口座への入金をお願いします。

高砂市教育委員会