

# 6 月 献 立 表

| 3(月)                                                                                                            | 4(火)                                                                                                                                                                                                | 5(水)                                                                                                                          | 6(木)                                                                                                                                                                                     | 7(金)                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中間考査①(給食1回)                                                                                                     | 中間考査②(給食1回)                                                                                                                                                                                         | 中間考査③(給食1回)                                                                                                                   | 中間考査④(給食1回)                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ あじフライ</li> <li>・ 大根のそぼろ煮</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul> ☆あじの日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コーンとわかめの塩ラーメン</li> <li>・ 厚揚げとキャベツの炒めもの</li> <li>・ カットゼリー(ぶどう)</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ マーマレードチキン</li> <li>・ ひじきのごまマヨサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚丼</li> <li>・ 長芋ときゅうりの梅和え</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐の中華煮</li> <li>・ なすのピリ辛炒め</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>        |
| 10(月)                                                                                                           | 11(火)                                                                                                                                                                                               | 12(水)                                                                                                                         | 13(木)                                                                                                                                                                                    | 14(金)                                                                                                              |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          | ボランティア活動                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏のミルクから揚げ</li> <li>・ 大根のツナ和え</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ トマトクリームスパゲッティ</li> <li>・ アスパラとコーンのサラダ</li> <li>・ キウイフルーツ(1/2)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほっけのねぎ味噌焼き</li> <li>・ まいたけとがんもの煮物</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ すまし豚汁</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エビピラフ</li> <li>・ 小松菜のごまじゃこサラダ</li> <li>・ 豆乳クリームシチュー</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ はんぺんチーズ焼き</li> <li>・ ブロッコリーのソテー</li> <li>・ 枝豆ご飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul> |
| 17(月)                                                                                                           | 18(火)                                                                                                                                                                                               | 19(水)                                                                                                                         | 20(木)                                                                                                                                                                                    | 21(金)                                                                                                              |
| 振替休日                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          | ボランティア活動(予備日)                                                                                                      |
| きつねもちうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>白菜のおかか和え                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お好み焼き風ハンバーグ</li> <li>・ たたききゅうり</li> <li>・ セルフおにぎり(わかめごはん)</li> <li>・ みそ汁</li> </ul> ☆おにぎりの日                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いわしのトマト煮</li> <li>・ マカロニサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏じゃがの味噌照り丼</li> <li>・ 切干大根の炒め煮</li> <li>・ すまし汁</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉のプルコギ</li> <li>・ 輪いかのマリネ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>        |
| 24(月)                                                                                                           | 25(火)                                                                                                                                                                                               | 26(水)                                                                                                                         | 27(木)                                                                                                                                                                                    | 28(金)                                                                                                              |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     | 2年宿泊研修結団式                                                                                                                     | 2年宿泊研修①                                                                                                                                                                                  | 2年宿泊研修②                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スペイン風オムレツ</li> <li>・ ほうれん草のソテー</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ソース焼きそば</li> <li>・ スープ</li> <li>・ フルーツヨーグルト</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭ザンギ</li> <li>・ ミニトマト(2個)</li> <li>・ がぶり肉じゃが</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンカレー</li> <li>・ 水菜のサラダ</li> <li>・ なつみかん(1/8)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 麻婆豆腐</li> <li>・ 春雨とわかめのサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>        |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |

## ★牛乳は毎日つきます

### ～暑くなる前に 暑熱順化～

6月は、急に気温が上がる日も出てきます。体が暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクも高まります。今から、発汗による体温調節がスムーズにできる体にしておくことが大切です。そこで、お勧めの食品は！

ビタミンB1やCが豊富な 豚肉、豆類、旬の野菜、果物

### ～6月の北海道の旬～

- ・ 野菜：アスパラガス、ピーマン、ほうれんそう、きゅうりなど
- ・ 果物：いちご、さくらんぼ
- ・ 魚：トキシラズ、ウニ(日本海側)、毛ガニ(オホーツク海側)、甘エビ(日本海側)

お勧め！  
冷しゃぶ

