

6 月 献 立 表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
・ とんかつ ・ こまつなのサラダ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ キャベツのスープパスタ ・ ひじきのごまマヨサラダ ・ ストロベリーゼリー	・ あじの香り焼き ・ いんげんと豚肉のみそ炒め ・ ごはん ・ みそ汁	・ 中華丼 ・ ほうれんそうのナムル ・ スープ	・ とり梅チーズ焼き ・ 大根のツナあんかけ ・ 白飯 ・ みそ汁 ★梅の日
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
		(全道大会出場の場合5分短縮授業～13日)		ボランティア活動
・ たまご焼き ・ たけのこの土佐煮 ・ 白飯 ・ みそ汁 ★たまごの日	・ ソース焼きそば ・ スープ ・ 白玉の黒蜜がけ 	・ さばのねぎ味噌焼き ・ こまつなとちくわのソテー ・ 白飯 ・ とりごぼう汁	・ ポークカレーライス ・ アスパラとコーンのサラダ 	・ ヤンニョムチキン ・ チンゲン菜と桜エビの炒め物 ・ 白飯 ・ スープ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
				ボランティア活動(予備日)
・ 豚の生姜焼き(炒め野菜付き) ・ たたききゅうり ・ 白飯 ・ みそ汁	・ 親子うどん ・ しゅうまい ・ 大学芋	・ 和風ハンバーグ ・ はくさいのピリ辛和え ・ 白飯 ・ みそ汁	・ 鮭のチャンチャン焼き ・ きんぴらごぼう ・ 白飯 ・ すまし汁 ★北海道の郷土料理	・ 餃子 ・ 切り干し大根の中華あえ ・ 白飯 ・ スープ
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
		2年宿泊研修結団式	2年宿泊研修①	2年宿泊研修②
・ 鶏のから揚げ ・ ブロッコリーのフレンチサラダ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ 担々麺 ・ イカと野菜の炒めもの ・ 青リンゴゼリー	・ 白身魚のトマトソースがけ ・ スナッペンとうとさきみのサラダ ・ 白飯 ・ スープ	・ チキンピラフ ・ ほうれんそうとウインナーのソテー ・ スープ	・ 春巻き ・ サツマイモの甘辛煮 ・ 白飯 ・ 豚汁
30(月)				
・ 麻婆豆腐 ・ 春雨とわかめのサラダ ・ 白飯 ・ スープ				

★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、そして梅干しなどクエン酸も。

～6月の旬～

- ・ 野菜：アスパラガス、ズッキーニ、オクラ、いんげんなど
- ・ 果物：さくらんぼ、梅、あんずなど
- ・ 魚：ニシン、ほっけ、ほたて、いわしなど

お勧め！
ポークカレー

