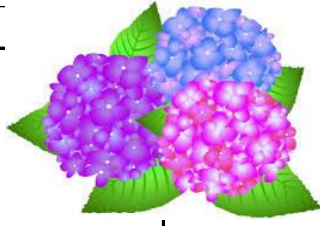
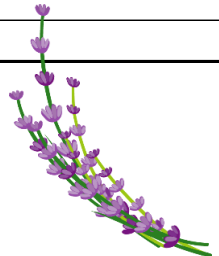


6 月 献 立 表

		1(水)	2(木)	3(金)
		中間考査③(給食1回)	中間考査④(給食1回)	芦別岳慰霊行事
		・ さばの味噌煮 ・ 和風肉野菜炒め ・ 白飯 ・ 根菜汁	・ エビピラフ ・ 豆乳クリームシチュー ・ ブロッコリーとしめじのソテー 	
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
		2年宿泊研修①		2年宿泊研修②
・ チンジャオロース ・ 切り干し大根のナムル ・ 白飯 ・ スープ	・ かしわうどん ・ 天ぷら盛り合わせ ・ バナナ	・ ポークカレー ・ アスパラサラダ ・ スープ 	・ 美唄とりめし ・ 野菜の揚げ浸し ・ すまし汁 ・ コーヒーゼリー	・ 煮込みハンバーグ ・ コールスローサラダ ・ 白飯 ・ スープ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
・ 豚肉のしょうが焼き ・ 人参のツナ和え ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ しょうゆラーメン ・ 大学芋 ・ フルーツポンチ	・ 白身魚のスパイス揚げ ・ ほうれんそうのじゃこ和え ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ ビビンバ丼 ・ きゅうりとわかめの中華和え ・ 春雨スープ 	・ 鶏のさっぱり煮 ・ さつまいものごまあえ ・ 白飯 ・ 味噌汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
・ すきやき風煮 ・ 大根の甘酢漬け ・ 白飯 ・ 味噌汁 	・ あさりときのこのクリームパスタ ・ チーズと豆のサラダ ・ フルーツヨーグルト	・ 鶏肉の照り焼き ・ さつまいもサラダ ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ キーマカレー ・ ゆで卵とポテトのサラダ 	・ 白身魚 のムニエル ・ 野菜のクリーム煮 ・ 白飯 ・ スープ 
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
・ 豚肉のスタミナ炒め ・ しょうがあえ ・ 白飯 ・ あさりとわかめのスープ	・ 焼きビーフン ・ ごぼうサラダ ・ 青りんごゼリー	・ 肉豆腐 ・ カラフル金平 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ チャーハン ・ 中華風コーンスープ ・ 青菜の磯辺あえ	

★牛乳は毎日つきます

～食の暑熱順化～

暑さ対策のために、お勧めの栄養があります。

ビタミンC:ストレスに対処、副腎からのホルモンを合成⇒カラーピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、キウイ、グレープフルーツ

良質たんぱく質:体を作る ⇒肉(鶏ささみ、豚ヒレ、牛もも)、魚(マグロ、カツオ、鮭)、豆・豆製品(納豆、豆腐)、卵

ビタミンB1:糖質をエネルギーに変える、疲労物質を分解 ⇒豚肉(ヒレ、モモ)、卵、玄米、アボガド

～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)

