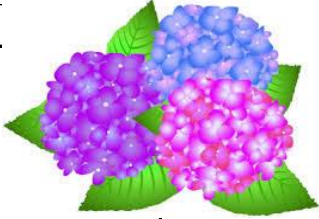






# 6 月 献 立 表

			1(木)	2(金)
			中間考査④(給食1回)	
			・ ビビンバ丼 ・ 中華風スープ  ★牛乳の日	・ チキンポテサラ焼き ・ スナップエンドウのソテー ・ 白飯 ・ スープ
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
		2年宿泊研修結団式	2年宿泊研修①	2年宿泊研修②
・ 肉豆腐 ・ 切り干し大根サラダ ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ ベーコンと野菜のペペロンチーノ ・ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	・ 鶏肉のおろししょうゆがけ ・ 根菜のきんぴら ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ コーンピラフ ・ クリームシチュー ・ キャベツとツナの和風ドレ和え ・	・ スペイン風オムレツ ・ もやしのソテー ・ 白飯 ・ オニオンスープ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
・ 揚げ出し豆腐 ・ 白菜のおかか和え ・ 白飯 ・ 芋煮	・ 親子うどん ・ かぼちゃコロッケ 	・ チキンカツ ・ たたききゅうり ・ 白飯 ・ ごぼう汁	・ 豚丼 ・ キャベツときゅうりのしょうが和え ・ 味噌汁  ★しょうがの日	・ たまご焼き ・ かぼちゃの煮物 ・ わかめごはん ・ みそけんちん汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
			ボランティア活動	
・ 煮込みハンバーグ ・ ごぼうサラダ ・ 白飯 ・ スープ	・ しょうゆラーメン ・ 春巻き 	・ ホイコーロー風 ・ 根菜の煮物 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ 野菜の揚げ浸し ・ 鶏めし ・ 味噌汁	・ 豚肉と野菜のスタミナ炒め ・ ほうれん草のじゃこ和え ・ 白飯 ・ 味噌汁
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
			ボランティア活動(予備日)	
・ 鶏肉の照り焼き ・ チーズと豆のサラダ ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ トマトとひき肉のスパゲッティ ・ だいこんと水菜の和風ドレ和え 	・ 鶏肉の香味野菜あんかけ ・ 厚揚げとキャベツの炒めもの ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ ポークカレー ・ きのこと小松菜のサラダ 	・ ぎょうざ ・ なすのピリ辛炒め ・ 白飯 ・ スープ

## ★牛乳は毎日つきます

### ～暑くなり始めの時期 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。元気に夏を過ごすため、発汗による体温調節がスムーズに行えるようにしておくことが大切です。そこで、お勧めの食品といえば・・・  
ビタミンB1やC、たんぱく質が豊富な肉、魚、豆類、卵、乳製品、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  
うどん

