

## 6 月 献 立 表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
前期中間考査①(給食1回)	前期中間考査②(給食1回)	前期中間考査③(給食1回)	前期中間考査④(給食1回)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チキンソテー</li> <li>・ スナッペンとうのサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ クリームスープ</li> <li>★牛乳の日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ みそラーメン</li> <li>・ 青のりポテトフライ</li> <li>・ みかんヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アジフライ(添え野菜)</li> <li>・ だいこんのツナあんかけ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ みそ汁</li> <li>★アジの日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉の照り焼き</li> <li>・ ピーマンときのこの炒めもの</li> <li>・ とうもろこしのだし炊きごはん</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マーボー豆腐</li> <li>・ 拌三絲</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏肉のごま醤油だれ</li> <li>・ れんこんと豆のサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> <li>★かみかみ献立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼きうどん</li> <li>・ 厚揚げたまご</li> <li>・ 白玉の黒蜜がけ</li> </ul> <li>★たまごの日</li>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白身魚のチーズ焼き</li> <li>・ いんげんのソテー</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポークカレー</li> <li>・ アスパラサラダ</li> <li>・ スープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ヤンニョムチキン</li> <li>・ チンゲン菜と桜エビの炒めもの</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ スープ</li> </ul>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐ハンバーグ</li> <li>・ キャベツときゅうりのしょうが和え</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> <li>★生姜の日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スパカツ</li> <li>・ ほうれん草のサラダ</li> </ul> 	(全道壮行会)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ だし鶏のから揚げ</li> <li>・ こまつなのじゃこ和え</li> <li>・ わかめごはん</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 交通安全教室</li> <li>・ 豚肉のジンギスカン風</li> <li>・ 刻み昆布とさつまいもの煮物</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> <li>★食育の日</li> </ul>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉のねぎ塩炒め</li> <li>・ 切干大根の中華和え</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かしわうどん</li> <li>・ かき揚げ</li> <li>・ フルーツゼリー和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白身魚のトマトソースがけ</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>・ 2年宿泊研修①</li> <li>・ 室蘭風やきとりどんぶり</li> <li>・ たけのこの土佐煮</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2年宿泊研修②</li> <li>・ おろしハンバーグ</li> <li>・ ブロッコリーのサラダ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>
29(月)	30(火)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏のしぎ焼き</li> <li>・ お煮しめ</li> <li>・ 白飯</li> <li>・ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あんかけ焼きそば</li> <li>・ 根菜のキムチあえ</li> <li>・ みかん(缶詰)</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。また、校舎は養生シートで覆われているので、教室などが例年より暑くなりそうです。体が暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクが高まります。今から、発汗による体温調節がスムーズにできる体しておくことが大切です。

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!

#### ～給食費等支援のお知らせ～

本校では、国の重点支援地方交付金活用事業を活用した「令和7年度道立学校給食費等支援事業補助金」の交付が決定されました。この補助金は、物価高騰分の食材費購入の支援にあて、保護者負担の軽減に活用しています。



冷やしラーメンに  
具材をのせて!