

令和5年

# 6月予定献立表



真岡高等学校定時制

月	火	水	木	金	
<p><b>元気の源は、食事から！</b></p> <p>梅雨に入り、じめじめした日が続くと、食欲もなくなりがち。でもそんな時こそ食堂に来て、しっかり栄養補給をしましょう！ またこの時期は、食中毒の発生も多くなります。手洗いうがい、食べ物の管理など、衛生面にも気をつけて生活してくださいね。</p> 		<p><b>6月15日は県民の日</b> <b>今年が栃木県誕生150年！</b></p> <p>6月15日は、栃木県が誕生した日。明治6年に生まれ、今年で150年になるそうです。給食でも毎年恒例の「県民の日ゼリー」が出ますが、今年は限定パッケージかも！？</p> 		<p>1日</p> <p>ごはん わかめスープ 回鍋肉 えびしゅうまい 小松菜のレモンあえ ごまプリン 牛乳</p> <p>859kcal/33g/29g/3.4g</p>	<p>2日</p> <p>ポークカレー チーズ入りコロケ 花野菜サラダ 青梅ゼリー ジョアor牛乳</p> <p>857kcal/25g/22g/3.3g</p>
5日	6日	7日	8日	9日	
<p>三色丼 (鶏そぼろ・いり卵・小松菜) みそ汁 信田と大根の煮物 和風ポテトサラダ 牛乳</p> <p>885kcal/36g/30g/3.8g</p>	<p>ごはん なめこ汁 かじきのアーモンド焼き スタミナ納豆 ほうれん草のごまあえ あじさいゼリー 牛乳</p> <p>878kcal/41g/31g/3.1g</p>	<p>海鮮塩やきそば たまごスープ チキンナゲット 大根の梅マヨサラダ クレープ(ヨーグルト風) 牛乳</p> <p>846kcal/37g/36g/3.3g</p>	<p>ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 野菜の海苔チーズあえ 牛乳</p> <p>821kcal/34g/29g/3.5g</p>	<p>《保護者試食会》 ガーリックピラフ 湯葉とわかめのスープ トビウオのフライ 法蓮草のマカロニサラダ 青りんごゼリー 牛乳</p> <p>861kcal/32g/30g/3.4g</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	
<p>わかめごはん みそ汁 ボラの照り焼き ジャーマンポテト ラーメンサラダ 牛乳</p> <p>825kcal/34g/22g/3.3g</p>	<p>海南鶏飯(カオマンガイ) 野菜スープ カレーロールフライ ヤムウンセン キウイフルーツ 牛乳</p> <p>861kcal/38g/30g/3.0g</p>	<p>セルフホットドッグ (ウイナー・キャベツ) コーンポタージュ スペイン風オムレツ 海藻サラダ 桃のタルト 牛乳</p> <p>859kcal/33g/35g/4.6g</p>	<p>《県民の日献立》 お赤飯 みそけんちん汁 モロのから揚げ 県産焼き餃子 小松菜のゆばあえ 県民の日ゼリー 牛乳</p> <p>847kcal/38g/27g/3.3g</p>	<p>ごはん 酸辣湯スープ ヤンニョムチキン ケランマリ(韓国卵焼き) チョレギサラダ 牛乳</p> <p>864kcal/38g/33g/3.4g</p>	
19日	20日	21日	22日	23日	
<p>カレーうどん 焼きおにぎり イカ天ぷら デリ風根菜サラダ ミニプリン 牛乳</p> <p>851kcal/29g/29g/3.1g</p>	<p>ごはん かきたま汁 銀鮭の焼き南蛮漬け 鶏とこんにゃくの炒り煮 野菜のマヨポンあえ コーヒー牛乳</p> <p>831kcal/34g/23g/2.9g</p>	<p>ごはん みそ汁 ロースとんかつ ひじきの炒り煮 ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>869kcal/33g/29g/3.1g</p>	<p>ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 豚と野菜の中華炒め 豆もやしの海苔ナムル バナナスティックケーキ 牛乳</p> <p>864kcal/31g/31g/3.0g</p>	<p>《沖縄慰霊の日》 タコライス 沖縄風みそ汁 ヒラヤーチ シリシリ大根サラダ シークワサーゼリー 牛乳</p> <p>838kcal/31g/28g/3.5g</p>	
26日	27日	28日	29日	30日	
<p>ピタパンサンド (ケバブチキン &amp; ハムエッグ) ポトフ風スープ リボンパスタサラダ ヨーグルト 牛乳</p> <p>857kcal/36g/42g/3.2g</p>	<p>～早起きして、朝から勉強するために～ <b>おすすめの食べ方&amp;暮らしのコツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● まずはしっかり朝食を！ : 脳とからだをしっかりと目覚めさせよう！ バランスのよい朝食を摂ることで集中力もUPします</li> <li>● 睡眠不足では集中できない: 夜は早く寝よう！睡眠は記憶を定着させるためにも重要な時間です</li> <li>● ドカ食い・早食いをしない: 血糖値(ブドウ糖)の乱れは集中力の乱れに影響します 一度にたくさん食べず、ゆっくりよく噛んで食べよう</li> <li>● 勉強に疲れたら軽い運動を: 運動は脳を活性化させ、勉強の効率を上げてくれます 時々、軽いストレッチなどをしてリフレッシュしよう！</li> </ul>  				
<p>★7/1(月)予定</p> <p>汁なし担々麺 包焼(パオシュウ) 野菜とツナのサラダ 日向夏ゼリー 牛乳</p> <p>867kcal/38g/33g/4.4g</p>	<p>◆学校行事や食材料の購入などの都合で、献立の一部を変更することがあります。</p> <p>◆エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩(g)の順に表示しています。参考にしてください。</p> <p>夜間学校給食摂取基準(真岡高校) エネルギー:840kcal たんぱく質:34g 脂質:29g 食塩:2.8g</p> <p>◆ご飯は200g(茶碗中盛り)で計算しています。</p> <p>★真岡高校定時制のホームページにて「本日の給食」を 写真とコメント付きで毎日公開中！ぜひご覧ください★</p>				