

6月献立予定表

平成 30 年度

コザ高等学校：定時制

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

これって、なんで歯にいいの？

◇食物繊維が多い ◇噛みごたえがある ◇カルシウムが多い

よくかむので、歯の表面をきれいにします

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根
- ・きのこ類

歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります

- ・さきいか
- ・みりん干し
- ・たくあん
- ・フランスパン

歯の質をよくします

- ・乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

筑前煮
白身魚フライ
みそ汁

材料

ごぼう レンコン
人参 鶏肉
こんにゃく
ネギ 豆腐

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
<p>竜田揚げ 温野菜サラダ みそ汁</p>	<p>生姜焼き サラダ みそ汁</p>	<p>パゲティミートソース クリームスープ 果物</p>	<p>クロック きんぴらごぼう みそ汁</p>	<p>タコライス もずく天ぷら 冷やしぜんざい</p>
<p>材料</p> <p>サバ じゃが芋 かぼちゃ 人参 キャベツ フロコリー もやし ねぎ</p>	<p>材料</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 カイワレ カニカマ エノキ ワカメ</p>	<p>材料</p> <p>パスタ ひき肉 玉ねぎ 玉ねぎ コーン 人参 じゃが芋</p>	<p>材料</p> <p>ごぼう 人参 こんにゃく ゴマ ちくわ 大根</p>	<p>材料</p> <p>米 ひき肉 レタス トマト チーズ もずく 玉ねぎ ニラ 金時豆 押し麦 白玉</p>
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
<p>鮭フライ ほうれん草白和え 豚汁</p>	<p>回鍋肉 中華サラダ スープ</p>	<p>チキンから揚げ 野菜サラダ すまし汁</p>	<p>さんまの梅煮 卵の花サラダ 果物</p>	<p>豆腐チャンプルー 鶏天 みそ汁</p>
<p>材料</p> <p>ほうれん草 人参 豆腐 豚肉 ごぼう 油揚げ 大根 人参</p>	<p>材料</p> <p>キャベツ 玉ねぎ 豚肉 エリンギ もやし コーン 糸こんにゃく ワカメ ねぎ</p>	<p>材料</p> <p>鶏肉 レタス トマト きゅうり コーン 麩 カイワレ大根</p>	<p>材料</p> <p>小松菜 人参 コーン 卵の花 マヨネーズ リンゴorオレンジ</p>	<p>材料</p> <p>キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ニラ 豚肉 鶏肉 小松菜 油揚げ</p>
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
<p>カレーライス 海藻サラダ</p>	<p>豚キムチ 厚焼き玉子 スープ</p>	<p>焼きそば ポテトサラダ ヨーグルト</p>	<p>弁当Day</p> <p>*給食室で準備します</p>	<p>チキンカツ コールスローサラダ ゆし豆腐</p>
<p>材料</p> <p>肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 海藻 きゅうり 大根</p>	<p>材料</p> <p>豚肉 キャベツ もやし キムチの素 春雨 ワカメ</p>	<p>材料</p> <p>中華めん もやし ニラ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 卵</p>		<p>材料</p> <p>鶏肉 キャベツ 人参 トマト きゅうり コーン 豆腐 ねぎ</p>
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
<p>照焼きチキン ひじきの煮物 みそ汁</p>	<p>和風ハンバーグ 温野菜 みそ汁 果物</p>	<p>ピリ辛炒め 大根のレモン漬け みそ汁</p>	<p>アジフライ 野菜サラダ みそ汁</p>	<p>揚げパン カレーポテトクロック グリーンサラダ ミネストローネ</p>

材料	鶏肉 ひじき 大豆 こんにゃく 人参 豆腐 ほうれん草	材料	ソース：大根おろし ボン酢	材料	鶏肉 エノキ エリンギ しめじ しいたけ かぼちゃ ワカメ	材料	キャベツ トマト きゅうり ツナ 玉ねぎ 人参	材料	コッペパン キャベツ 水菜 玉ねぎ 人参 あお豆 トマトホール
----	--------------------------------------	----	------------------	----	----------------------------------------	----	-------------------------------	----	---------------------------------------------

* 注意 イラストは参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。