



6月

## 給食献立表



北海道有朋高等学校

令和7年4月

| 月曜日                                                         | 火曜日                                                            | 水曜日  | 木曜日                                                          | 金曜日                                                             |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 6/2<br>ごはん(麦入り)<br>みそ汁<br>とんかつ(ミニトマト)<br>こまつなのサラダ<br>牛乳     | 6/3<br>ごはん(麦入り)<br>みそ汁<br>あじフライ<br>エリンギと根菜のきんぴら<br>牛乳<br>★あじの日 | 6/4  | 6/5<br>中華丼<br>スープ<br>もやしのナムル<br>牛乳                           | 6/6<br>ごはん(麦入り)<br>みそ汁<br>とりめチーズ焼き<br>だいごんのツナあんかけ<br>牛乳<br>★梅の日 |
| 6/9<br>チキンピラフ<br>たまごスープ<br>ほうれんそうとウインナーのソテー<br>牛乳<br>★たまごの日 | 6/10<br>けんちん風鶏うどん<br>しらたまの黒蜜がけ<br>牛乳                           | 6/11 | 6/12<br>ボークカレーライス<br>アスパラとコーンのサラダ<br>牛乳                      | 6/13<br>ごはん(麦入り)<br>スープ<br>ヤンニョムチキン<br>チンゲンサイと桜エビの炒めもの<br>牛乳    |
| 6/16<br>ごはん(麦入り)<br>みそ汁<br>豚の生姜焼き(炒め野菜付き)<br>たたききゅうり<br>牛乳  | 6/17<br>じゃこわかめごはん<br>みそ汁<br>お麩入りつくね<br>はくさいのピリ辛和え<br>牛乳        | 6/18 | 6/19<br>ソース焼きそば<br>わかめとねぎのスープ<br>ヨーグルト<br>牛乳                 | 6/20<br>【遠足】                                                    |
| 6/23<br>豆乳担々麺<br>スナッペンとうとささみのサラダ<br>牛乳                      | 6/24<br>ごはん(麦入り)<br>みそ汁<br>さばのねぎ味噌焼き<br>こまつなとちくわのソテー<br>牛乳     | 6/25 | 6/26<br>ごはん(麦入り)<br>みそ汁<br>鶏のミルクから揚げ<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>牛乳 | 6/27<br>ごはん(麦入り)<br>豚汁<br>はんぺんの春巻き<br>牛乳                        |
| 6/30<br>ごはん(麦入り)<br>ニラとまいたけのスープ<br>麻婆豆腐<br>春雨とわかめのサラダ<br>牛乳 |                                                                |      |                                                              |                                                                 |

※材料の仕入れ状況によっては、メニューが変更になることをご了承ください。

## 給食だより

桜の花をスタートに、さまざまな花が咲く季節が到来しました。みなさんは学校の生活に慣れましたか？ この時期、今まで意識していなかった疲れが出てきて、体調をくずすことがあります。体調管理の第一歩は、生活リズムを整えることです。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠、そして適度な運動をすることで、これからの学校生活を元気に過ごしていきましょう！！



【あじの日(6月3日)】北海道ではあまりなじみのない魚ですが、あじにはDHAやEPA、ビタミンB群が豊富に含まれています。DHAやEPAは、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくする作用があります。ビタミンB群は水溶性ビタミンで、炭水化物や脂質、たんぱく質の代謝をサポートする栄養素です。

【梅の日(6月6日)】梅干しのすっぱさはクエン酸です。クエン酸は、摂取した食べものから効率的にエネルギーをつくりだすために、必須の成分です。また、疲労感に関与する乳酸の代謝分解を促し、筋肉内にたまるのを防ぐため、疲労回復が期待できます。

【たまごの日(6月9日)】「卵」という漢字が「6」と「9」に似て見えることと、体力を消耗する盛夏の前に、滋養があるたまごを食べてもらいたいという願いから制定されました。タンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、多くの栄養素を含んでいます。このタンパク質は、人間の体内で合成できない9つの必須アミノ酸を、バランス良く含んでいる良質なタンパク質です。

～旬の食べ物  
イトセトラ～

【野菜】アスパラ、ズッキーニ、いんげん、かぶ等

【魚介類】鮭、ニシン、ほっけ、ほたて、いわし等

【くだもの】梅、さくらんぼ、あんず、プリンスメロン等

6月の夜間給食の  
申し込み切は・・・

5月9日(金)です。

忘れずに申し込みましょう！

めざせ食生活改善  
栄養3・3運動

栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは「3・3」からスタート！

例 パンに「3・3」

