



[6月 予 定 献 立 表]



令和5年5月30日発行
宮城県佐沼高等学校校定時制課程

				木 1日	金 2日
<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> 今月の行事食 </div> <p>4日～10日 歯と口の健康週間 14日 みやぎ水産の日(県内産ひじき使用) (毎月第三水曜日) 30日 お誕生日給食 (6月生まれの皆さんをお祝します。)</p>				牛乳 豚ゴボウ丼 れんこんサラダ えのきのみそ汁	小松菜とじゃこのご飯 牛乳 あかうおの煮付け ポップビーンズ じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー
				エネルギー - 950 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 40.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 853 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.4 g
5日	6日	7日	8日	9日	
麦ご飯 牛乳 あじフライ アスパラサラダ わかめときのこのスープ	麦ご飯 牛乳 豚肉の南蛮焼き 鶏肉と大根の中華煮 スーラータン	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き なすの揚げ浸し 豚汁	きのコスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのナムル コンソメスープ	麦ご飯 牛乳 揚げ豆腐の肉味噌がけ ひじきと春雨の中華サラダ なめことじゃがいものみそ汁	
エネルギー - 840 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー - 807 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 804 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 701 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー - 850 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g	
12日	13日	14日	15日	16日	
麦ご飯 牛乳 鮭のみそマヨ焼き イタリアンサラダ はっと汁	麦ご飯 牛乳 鶏肉のピーナッツみそがらめ 麻婆じゃが あおさのみそ汁	ポークカレー 牛乳 ひじきと切り干し大根のサラダ マンゴー	油麩丼 牛乳 まめまめサラダ ふのりのみそ汁	麦ご飯 牛乳 ささかまの磯部揚げ さつまいも天ぷら ほうれん草とわかめの中華和え きのこのみそ汁	
エネルギー - 902 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 867 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 955 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 884 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー - 822 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.7 g	
19日	20日	21日	22日	23日	
<p>定通大会振替休業日</p>	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーツナマヨあえ ミネストローネ	牛乳 ソースやきそば かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト	麦ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め 五日きんぴら 根菜みそ汁	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 豚肉と大根の煮物の のっぺい汁	
	エネルギー - 904 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 814 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 783 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 835 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.6 g	
26日	27日	28日	29日	30日	
スパゲッティミートソース さつまいもサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳	麦ご飯 牛乳 いかフライ マカロニサラダ キャベツと油麩のみそ汁	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 かみかみサラダ チンゲンサイのスープ	麦ご飯 牛乳 豚肉の三味焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 シーフードクリームライス 野菜サラダ ポトフスープ ババロア	
エネルギー - 887 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー - 868 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 938 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 868 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 960 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 3.0 g	

今月の目標！ ★骨や歯を丈夫にしよう！ ★清潔な食事の場を作ろう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。かむことで、消化吸収を良くしたり、虫歯を予防したりすることの他に、脳との関わりがあります。あごの筋肉が動くと、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流が良くなります。かむことは、脳の働きを活発にさせるだけでなく、記憶力や集中力を高めることにつながるのです。

さらに、脳の働きの中でも、満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

