

6月

青山中学校

あじのたび
今月は「石川県」です。

6月は「食育月間」です。
食について考える月です。



レバーの煮つけ
しらたき入り肉じゃが
かみかみ豆

(麦入り) 呉汁

1日

エネルギー 737 kcal 塩分 2.1g

かみかみあえ
豚丼
ゼリー

岐福(ぎふ)味噌汁

2日

エネルギー 794 kcal 塩分 2.5g

豆乳杏仁豆腐
厚揚げともやしの炒め物
小型パン
焼きそば

5日

エネルギー 755 kcal 塩分 4.0g

含め煮
シシャモのお茶揚げ
ふりかけ
たまねぎの味噌汁

6日

エネルギー 735 kcal 塩分 2.5g

いんげんのごまあえ
豚肉の味噌炒め
枝豆しんじょ汁

(麦入り) 7日

エネルギー 730 kcal 塩分 2.6g

コーンもやし
小魚のフライ
冷凍みかん
レーズンパン
ミネストローネ

8日

エネルギー 760 kcal 塩分 3.1g

ジャーマンポテト
チキンライス
チーズ
豆腐と卵のスープ

9日

エネルギー 756 kcal 塩分 2.7g

海藻サラダ
オムレツ
ジャム
米粉食パン
ポークビーンズ

12日

エネルギー 793 kcal 塩分 3.6g

切り干し大根とツナの煮つけ
枝豆コロッケ
のりの佃煮
田舎汁

13日

エネルギー 810 kcal 塩分 2.2g

ひじきごはん
イワシの梅煮
冷凍みかん
岐福(ぎふ)味噌汁

(麦入り) 14日

エネルギー 742 kcal 塩分 2.4g

じゃこんぶあえ
高野豆腐の卵とじ
うち豆汁

(麦入り) 15日

エネルギー 753 kcal 塩分 2.6g

野菜のオイスターソース炒め
揚げ大豆
冷凍パイ
中華あんかけ

16日

エネルギー 829 kcal 塩分 2.7g

キャベツのソテー
鶏肉のトマト煮
豆乳デザート
コッペパン
かぼちゃのポタージュ

19日

エネルギー 808 kcal 塩分 3.5g

おかかあえ
イカの黄金揚げ
くずまんじゅう
めった汁

20日

エネルギー 807 kcal 塩分 2.1g

じゃがいもの塩麹炒め煮
ちくわの磯辺揚げ
発酵乳
一食うどん
かやくうどん

21日

エネルギー 847 kcal 塩分 3.2g

小松菜のいり卵あえ
大豆入りツナごはん
すまし汁

(麦入り) 22日

エネルギー 728 kcal 塩分 2.2g

甘エビのから揚げ
ビビンバ丼
わかめスープ

23日

エネルギー 735 kcal 塩分 2.6g

フルーツポンチ
キーマカレー
ポテトスープ

26日

エネルギー 727 kcal 塩分 3.6g

枝豆の塩ゆで
ホキのしそ揚げ
ひじきの佃煮
じゃがいもの味噌汁

27日

エネルギー 770 kcal 塩分 2.4g

もやしの中華あえ
酢豚
春雨のスープ

(麦入り) 28日

エネルギー 777 kcal 塩分 2.7g

ほうれん草のあえもの
鶏肉と大豆の煮物
ゼリー
岐福(ぎふ)味噌汁

(麦入り) 29日

エネルギー 746 kcal 塩分 1.8g

小松菜の煮びたし
アユの薬味だれ
冷凍みかん
麴のかきたま汁

30日

エネルギー 745 kcal 塩分 1.9g