



☆6月は「食育月間」です。
毎日何気なく食べている自分の食事を見直してみましょう。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

「カルシウムたっぷりかみかみ献立」や「カミカミメニュー」の日には
噛むことを意識して食べましょう。



マークが付いています。



1日(金) 麦ごはん

| | | |
|---------|--------|-------|
| グリーンサラダ | レモンゼリー | カツカレー |
| 福神漬 | とんかつ | |

とんかつをごはんの上に乗せて、カレーをかけて食べましょう。

全曜日ほどカレーの日

4日(月) ごはん

| | | |
|---------|----------|-------|
| きんぴらごぼう | 切干大根のナムル | ヨーグルト |
| きゅうり漬 | ごまザンギ | |

5日(火) ごはん

| | | |
|-------------|------------|------------|
| さつまいものチーズ焼き | ほうれん草のごま和え | 厚揚げのホイコウロウ |
| 佃煮昆布 | | |

6日(水) 梅ちりごはん

| | | |
|------------|--------|-------|
| 小松菜のベーコン炒め | 肉団子の旨煮 | 鮭の塩焼き |
| みかんゼリー | | |

7日(木)

中間テストのため、給食なし

8日(金) 麦ごはん

| | | |
|--------------|------------|-------|
| まめまめサラダ | フルーツとゼリー | ハヤシルウ |
| ブロッコリーの昆布茶和え | かぼちゃひき肉フライ | |

11日(月) ごはん

| | | |
|-------|----------|------|
| 春雨サラダ | 焼きとうもろこし | 卵スープ |
| 白菜キムチ | プルコギ | |

12日(火) ごはん

| | | |
|--------|--------|---------------|
| チリコンカン | ポパイサラダ | 白身魚のマヨマスタード焼き |
| みかん缶 | | |

13日(水) 小松菜とじゃこのチャーハン

新メニューです!

| | | |
|---------|---------|-------|
| かぼちゃサラダ | 切干大根の煮物 | やきとり風 |
| ミニゼリー | | |

14日(木) ごはん

| | | |
|----------|----------|---------------|
| マセドアンサラダ | アスパラベーコン | ハンバーグ夏野菜ソースかけ |
| ごまじゃこ | | |

旬の食材 グリーンアスパラ

15日(金) 麦ごはん

| | | |
|------------|---------------|-----|
| 万願寺甘とうの炒め煮 | もやしとほうれん草のナムル | みそ汁 |
| 野沢菜漬 | さばのカレー竜田揚げ | |

18日(月) ごはん

| | | |
|------------|------------|---------|
| 大豆と煮干しの揚げ煮 | キャベツのゆかり和え | 肉みそひじき丼 |
| 杏仁豆腐 | | |

ごはんにかけて食べよう。

19日(火) ごはん、しそふりかけ

| | | |
|--------|--------------|----------|
| マーボーなす | ブロッコリーのおかか和え | 白身魚の香草焼き |
| チーズ | | |

20日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

| | | |
|--------|-----|---------|
| 中華野菜炒め | 五目豆 | 竹輪の磯辺揚げ |
| きな粉団子 | | |

21日(木) ごはん

| | | |
|----------|---------|---------|
| 小松菜のごま和え | カラフル炒り卵 | 豚肉の生姜炒め |
| 梅干し | | |

22日(金) 麦ごはん

| | | |
|--------|----------|--------|
| コーンサラダ | フルーツミックス | 夏野菜カレー |
| 福神漬 | コロッケ | |

全曜日ほどカレーの日

25日(月) ごはん

| | | |
|------------|------|----------|
| キャベツのごまサラダ | オレンジ | ニラ入り麻婆豆腐 |
| うすら卵煮 | 春巻き | |

26日(火) ごはん

| | | |
|------------|------------|--------------|
| ポークビーンズ | きゅうりのわかめ和え | いわしの万願寺ソースかけ |
| こんにゃくのおかか煮 | | |

27日(水)

期末テストのため、給食なし

28日(木)

期末テストのため、給食なし

29日(金) 麦ごはん

| | | |
|----------|----------|---------|
| イタリアンサラダ | コーン炒り卵 | コンソメスープ |
| パイン缶 | ドライカレーの具 | |

ごはんにもぎせて食べよう。

全曜日ほどカレーの日

* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

* 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。