

6月予定こんだて

今月の地場産品



たまねぎ



ながねぎ

	月	火	水	木	金
		 6月4日～10日は歯の衛生週間です 歯の衛生週間に合わせて、【かみかみ給食】をします。 お年寄りになっても、丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけ、よくかんで食べるようにしましょう。		1 チーズパン キャベツとたまごのスープ 肉団子ケチャップあじ マカロニサラダ 牛乳	2 親子どんぶり みそ汁 くきわかめの和え物 牛乳
赤	～おもに体をつくる食べもの			たまご とり肉 ハム 牛乳	とり肉 たまご もずく 油揚げ 茎わかめ 牛乳
緑	～おもに体の調子をとのえる食べもの			キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ もやし
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	 5 ごはん ポテトスープ ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 牛乳		6 みそラーメン 小魚和え ヨーグルト 牛乳	7 切り干し大根のまぜごはん みそ汁 鮭の甘酢あんかけ 牛乳
赤	豚肉 とり肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳	豚肉 小魚 こんぶ かつお節 桜えび ヨーグルト 牛乳	油揚げ 豆腐 わかめ 鮭 牛乳	ベーコン えび 白身魚 大豆 牛乳	牛肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	白菜 玉ねぎ もやし メンマ水煮 人参 長ネギ キャベツ ほうれん草	切り干し大根 いんげん 人参 長ネギ 玉ねぎ たけのこ水煮 ピーマン	玉ねぎ しめじ えのき 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	玉ねぎ 人参 パイン 黄桃 リンゴ
黄	ごはん じゃがいも パン粉	ラーメン ごま	ごはん	パン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも
赤	12 ごはん 肉みそおでん ほうれん草のツナ和え 牛乳	13 肉うどん 豆とかぼちゃのコロッケ ピリカラきゅうり 牛乳	14 エビピラフ じゃがいものミルクスープ ポテトの包み焼き 牛乳	15 コッペパン コンソメスープ とりにくのバーベキューソース スパゲッティサラダ 牛乳	16 きんぴらごはん 具だくさん汁 かぼちゃしゅうまい 牛乳
赤	豚肉 うずらたまご さつま揚げ ちくわ まぐろ水煮 牛乳	豚肉 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 牛乳	えび ベーコン チーズ 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	油揚げ 豆腐 白身魚 牛乳
緑	大根 人参 たけのこ ふき こんにやく もやし ほうれん草	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ きゅうり	玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん とうもろこし ほうれん草	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ リンゴ キャベツ きゅうり	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ なめこ しめじ 長ネギ かぼちゃ
黄	ごはん	うどん パン粉	ごはん じゃがいも	パン スパゲッティ	ごはん 麦
赤	19 ごはん みそ汁 ホッケフライ とりささみの和え物 牛乳	20 スパゲッティ ナポリタン 青のりポテト ぶどうゼリー 牛乳	21 ポークカレー 杏仁フルーツ 牛乳	22 あずきパン ポトフ オムレツデミグラスソース キャベツのソテー 牛乳	23 ごはん 根菜のごま汁 揚げだし豆腐 焼肉サラダ 牛乳
赤	わかめ ホッケ とり肉 牛乳	ウインナー 青のり 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 たまご 牛乳	油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳
緑	長ネギ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム とうもろこし	玉ねぎ 人参 パイン 黄桃	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ マッシュルーム キャベツ しめじ いんげん とうもろこし	大根 長ネギ 人参 ごぼう 干しいたけ しめじ キャベツ もやし きゅうり
黄	ごはん じゃがいも 春雨 パン粉	スパゲッティ じゃがいも ゼリー	ごはん 麦 じゃがいも 杏仁豆腐	パン	ごはん ごま
赤	26 ごはん みそ汁 とりつくね キムチ風味サラダ 牛乳	27 あんかけやきそば 三色ナムル ミニりんごゼリー 牛乳	28 わかめごはん とりきのこ汁 かみかみかき揚げ 牛乳	29 バターパン マカロニシチュー おさかなナゲット コールスローサラダ 牛乳	30 ごはん みそ汁 さんまのおかか煮 ちくわの和え物 牛乳
赤	厚揚げ とり肉 豆腐 えだまめ おから 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	わかめ とり肉 すりめ しらす干し 桜えび たまご 牛乳	ウインナー 太刀魚 いか あじ いわし たらぶり 牛乳	油揚げ さんま かつお節 ちくわ わかめ 牛乳
緑	大根 人参 玉ねぎ キャベツ なら	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 長ネギ もやし ほうれん草	しめじ なめこ えのき 長ネギ 人参 玉ねぎ ごぼう いんげん	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり パイン	もやし 長ネギ なめこ キャベツ きゅうり
黄	ごはん ごま	やきそばめん ゼリー	ごはん	パン じゃがいも マカロニ	ごはん

今月の食育目標 **よくかんで食べよう**

しょうかきゅうしゅう たす
○消化吸収を助ける

は は びょうき ふせ
○むし歯や歯の病気を防ぐ

のう はたら
○脳の働きを活発にする

ふせ
○肥満を防ぐ

よくかんで食べるといいことがいっぱい!

◎6月5日、23日：忠類小学校なし

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。
希望されるご家庭はお知らせください。

？たべもの♡♡♡？

6月1日「ぎゅうにゅうのひ」からのもんだいです。1とうのうしから1にちにとれるぎゅうにゅうは、ぎゅうしよくにでるぎゅうにゅうバックなんぼんぶんでしょう？ ※こたえはうらです
①30ぼん②100ぼん③150ぼん