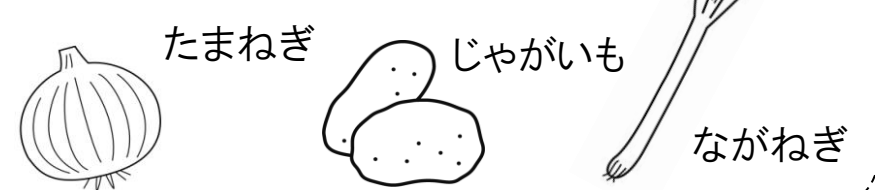


# 6月予定こんだて

今月の地場産品



|   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  | <p>～かみかみメニューのしょうかい～</p> <p>6日:筑前煮<br/>11日:きんぴらごはん<br/>15日:ピリカラビビンバごはん<br/>19日:ピリカラきゅうり<br/>20日:かみかみかき揚げ<br/>25日:くきわかめの和え物<br/>29日:切り干し大根の和え物</p> <p>よくかんで<br/>たべよう!</p> |  |  | <p>1 ごはん<br/>じゃがいものみそ汁<br/>ホッケフライ<br/>とりささみの和え物<br/>牛乳</p>   |
| 赤 | ～おもに体をつくる食べもの  |   |  |  | わかめ ホッケ とり肉 牛乳   |
| 緑 | ～おもに体の調子をととのえる食べもの   |   |  |  | 玉ねぎ えのき 白菜 さやいんげん  |
| 黄 | ～おもにエネルギーのもとになる食べもの  |   |  |  | ごはん じゃがいも パン粉  |
|   | <p>4 ごはん<br/>根菜のごま汁<br/>揚げ出し豆腐<br/>しゃぶしゃぶサラダ<br/>牛乳</p>        | <p>5 スパゲッティナポリタン<br/>ポテトの包み焼き<br/>イタリアンサラダ<br/>牛乳</p>   | <p>6 ごはん<br/>きのこのみそ汁<br/>さばのカレー焼き<br/>筑前煮<br/>牛乳</p>   | <p>7 たまごパン<br/>豆シチュー<br/>メンチカツ<br/>キャベツとコーンのサラダ<br/>牛乳</p>       | <p>8 いりこ菜ごはん<br/>厚揚げのみそ汁<br/>焼き春巻き<br/>白菜の中華和え<br/>牛乳</p>    |
| 赤 | 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳   | ウインナー チーズ 牛乳  | 油揚げ さば とり肉 牛乳  | ウインナー 大豆 金時豆 大福豆 牛肉 牛乳   | しらす干し 厚揚げ ハム 卵 牛乳  |
| 緑 | 大根 長ネギ 人参 ごぼう しめじ 干しいたけ もやし きゅうり                               | 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム とうもろこし ほうれん草 キャベツ きゅうり  | 玉ねぎ えのき なめこ しめじ 人参 こんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん 干しいたけ         | 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし   | 青菜 えのき 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 水菜                                 |
| 黄 | ごはん ごま   | スパゲッティ じゃがいも  | ごはん  | パン じゃがいも パン粉   | ごはん ごま じゃがいも 春巻きの皮 春雨  |
|   | <p>11 きんぴらごはん<br/>豆腐のみそ汁<br/>いわしのみぞれ煮<br/>もやしのゆかり和え<br/>牛乳</p> | <p>12 焼きそば<br/>わかめスープ<br/>たこ焼き<br/>牛乳</p>   | <p>13 ビーフカレーライス<br/>フレンチドレッシングサラダ<br/>牛乳</p>           | <p>14 ミルクパン<br/>コンソメスープ<br/>肉だんごケチャップ味<br/>マカロニサラダ<br/>牛乳</p>    | <p>15 ピリカラビビンバごはん<br/>中華コーンスープ<br/>えびしゅうまい<br/>牛乳</p>        |
| 赤 | 油揚げ 豆腐 いわし 牛乳  | 豚肉 豆腐 わかめ たこ 牛乳   | 牛肉 ヨーグルト 牛乳  | とり肉 ハム 牛乳  | 豚肉 ひじき 豆腐 卵 えび 白身魚 牛乳  |
| 緑 | ごぼう 人参 さやいんげん 白菜 玉ねぎ しめじ 大根 もやし ほうれん草 しそ                       | キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 長ネギ  | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん                                   | 白菜 えのき 長ネギ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり                                      | もやし ほうれん草 切り干し大根 人参 玉ねぎ とうもろこし                               |
| 黄 | ごはん 麦  | 焼きそばメン たこ焼きの皮   | ごはん 麦 じゃがいも  | パン パン粉 マカロニ  | ごはん 麦 ごま しゅうまいの皮   |
|   | <p>18 ごはん<br/>白菜のみそ汁<br/>肉じゃが<br/>こまつなのおひたし<br/>牛乳</p>         | <p>19 みそラーメン<br/>ピリカラきゅうり<br/>焼きプリンタルト<br/>牛乳</p>   | <p>20 ごはん(ふりかけ)<br/>えびのつみれ汁<br/>かみかみかき揚げ<br/>牛乳</p>    | <p>21 ごまパン<br/>ポトフ<br/>てりやきチキン<br/>ミックスフルーツ<br/>牛乳</p>           | <p>22 ごはん<br/>コロコロ大根スープ<br/>フィッシュローフ<br/>ジャーマンポテト<br/>牛乳</p> |
| 赤 | 油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳   | 豚肉 牛乳   | かつお節 のり 卵 えび 白身魚 すりめ しらす干し 桜えび 卵 牛乳                    | ウインナー とり肉 牛乳   | まぐろ水煮 とり肉 豆腐 卵 ベーコン 牛乳                                       |
| 緑 | 白菜 えのき なめこ 玉ねぎ 人参 しらす干し さやいんげん もやし こまつな                        | もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ きゅうり  | 玉ねぎ 大根 人参 長ネギ ごぼう さやいんげん                               | 大根 玉ねぎ 人参 長ネギ みかん 黄桃 パイン ナタデココ                                   | 大根 キャベツ 長ネギ 人参 玉ねぎ ビーマン                                      |
| 黄 | ごはん じゃがいも  | ラーメン 焼きプリンタルト   | ごはん ごま   | パン   | ごはん パン粉 じゃがいも  |
|   | <p>25 親子丼<br/>なめこのみそ汁<br/>くきわかめの和え物<br/>牛乳</p>                 | <p>26 肉うどん<br/>ごまポテトサラダ<br/>レモンゼリー<br/>牛乳</p>   | <p>27 カレーピラフ<br/>キャベツのクリームスープ<br/>オムレツ和風ソース<br/>牛乳</p> | <p>28 ツナサンド<br/>(バターパン・ツナサラダ)<br/>ミネストローネ<br/>チキンナゲット<br/>牛乳</p> | <p>29 ごはん<br/>油揚げのみそ汁<br/>さんまのおかか煮<br/>切り干し大根の和え物<br/>牛乳</p> |
| 赤 | とり肉 卵 油揚げ くきわかめ ちくわ 牛乳   | 豚肉 とり肉 牛乳   | ウインナー ベーコン 卵 牛乳  | ベーコン とり肉 おから まぐろ水煮 牛乳  | 油揚げ さんま かつお節 牛乳  |
| 緑 | 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ 干しいたけ 白菜 なめこ えのき 長ネギ もやし                       | 大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ キャベツ  | 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ とうもろこし                              | 玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり   | キャベツ 玉ねぎ えのき 切り干し大根 きゅうり 人参                                  |
| 黄 | ごはん 麦  | うどん じゃがいも ゼリー   | ごはん  | パン じゃがいも パン粉   | ごはん  |

今月の食育目標 **よくかんで食べよう**

よくかんで食べるといいことがいっぱい!

- 消化吸収を助ける
- おむし歯や歯の病気を防ぐ
- 脳の働きを活発にする
- 肥満を防ぐ

◎6月4日、22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日は「ぎゅうにゅうの日」です。ぎゅうにゅうからつくられるたべものではないものは、つぎのうちどれでしょう?

①ヨーグルト ②チーズ  
③とうにゅう(豆乳)  
④バター ※こたえはうらです