

6がつ こんだて ひょう

R4.6月
青木小学校

梅雨の季節になりました。暑かったり、涼しかったりと、体調を崩しやすい時期です。

早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べましょう。給食はみなさんに必要な栄養を季節に合わせて作っています
残さずに食べて、元気に夏を迎えましょう。

6/6日~6/10日は歯と口の健康週間です。
よくかんで食べるとだ液がたくさん
出て、消化・吸収がよくなり、虫歯の
予防にもつながります。また、かむこと
でたくさん食べなくても満腹感を感じ、
食べ過ぎるのを防ぎます。
給食も食べ応えのある食材や料理を
取り入れました。よくかんで食べ
ましょう。



牛乳は毎日つきます

- 1日(水)**
 ごはん
 ちくさたまご焼き
 はるさめサラダ
 のっぺいじる
- 2日(木)**
 こくろうパン
 とうふのグラタン
 きりぼしだいこんの
 サラダ
 パスタいりやま
 スープ
- 3日(金)**
 ごはん
 レバーのあげに
 かいそうサラダ
 とうふじる
- 6日(月)**
 ごはん
 ほねほねぶりかけ
 コーンポテト
 アーモンドあえ
 とうふのカレー
- 7日(火)**
 スパゲティナポリタン
 とりにくのマーレド
 焼き
 いかくんサラダ
- 8日(水)**
 さんさいおにわ
 さげのなんぶ
 焼き
 キャベツのじゃこ
 サラダ
 こおりとうふのみ
 じる
- 9日(木)**
 ピザトースト
 あおぼろのマリネ
 えのきのふわふわ
 スープ
 くだもの
- 10日(金)**
 くらもちごはん
 ソースカツ
 カリポリづけ
 こんさいごま
 じる
- 13日(月)**
 ごはん
 あっあげの
 にくみそかけ
 からしあえ
 さつまじる
- 14日(火)**
 コッパン
 ケリコンカン
 ひじきのマリネ
 アスパラのシチュー
- 15日(水)**
 ごはん
 さばのうめみそ
 焼き
 こおりとうふの
 ごまあえ
 かきたま
 じる
 くだもの
- 16日(木)**
 ごはん
 ツナいりたまご
 焼き
 キャベツのこんぶ
 あえ
 とんじる
- 17日(金)**
 ごはん
 ケンジャオロス
 ブロッコリー
 サラダ
 びじょうのみ
 じる
 デザート
- 20日(月)**
 キムタクごはん
 とりにくのオニ
 ソース
 かけ
 はりはりづけ
 ちゅうか
 ふう
 たまご
 スープ
- 21日(火)**
 ごはん
 サラダコロッケ
 やさいサラダ
 よしのじる
- 22日(水)**
 ごはん
 わふうローフ
 みずなのみ
 ナル
 たまごのみ
 じる
 くだもの
- 23日(木)**
 コッパン
 ミートコック
 あおだいずの
 ジャ
 ジャ
 あえ
 しらたま
 だんご
 の
 スープ
- 24日(金)**
 ごはん
 とびうおのたつ
 揚げ
 ごしきあえ
 こおりとうふの
 たまご
 と
 じ
 ミニ
 コト
- 27日(月)**
 ごはん
 (じゃもの)の
 かけ
 ソース
 たらとうあえ
 しんじやが
 いもの
 につけ
- 28日(火)**
 ごはん
 ごぼろ
 カレー
 きなこ
 ビーンズ
 さん
 しょう
 あえ
- 29日(水)**
 ごはん
 ごま
 いり
 こ
 こおりとうふの
 オランダ
 に
 バ
 ン
 ジ
 ィ
 サ
 ラ
 ダ
 み
 そ
 けん
 ちん
 じる
- 30日(金)**
 レーズパン
 みそドレ
 サラダ
 ホーク
 ビーンズ
 くだもの

- 今日の
お楽しみ
メニュー
- ・おにめ
 - ・エリンギ
 - ・ほろひつ
 - ・もちごめ