

2025年

6月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゆうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

かみかみ
献立

青木小学校

2日(月)
・運動会振替休日

3日(火)
・黒米ごはん
・いわしのかばやき
・まめまめサラダ
・みそしる

4日(水)
・ごはん
・カリポリあげ
・キャベツの
こんぶあえ
・にくだんごのスープ

5日(木)
・まっちゃんあげパン
・とりにくのレモン
やき
・ツナサラダ
・レタスのスープ

6日(金)
・ゆかりごはん
・ごもくまめ
きりぼしだいこん
のサラダ
・とりごぼうのみそしる

9日(月)
・ごはん
・おいだれやきとり
・きんぴらごぼう
こおりとうふのみそしる

10日(火)
・ごはん
・まーぼーはるさめ
フルーツあんじん
・ちゅうかコーンスープ

11日(水)
・わかめごはん
・とりにくのからあげ
・かいそうサラダ
・かきたまじる
・さくらんぼ

12日(木)
・しまつなのペロン
チーノ
とうふのグラタン
・いそびたし

13日(金)
・ごはん
・げんきのでるレバー
・かみかみサラダ
・ちんげんさいのスー
れいとうみかん

16日(月)
・ごはん
・とりのてりやき
・きりぼしだいこん
のいために
・にくじゃが

17日(火)
・コッパン
・さかなのハーブやき
・マカロニサラダ
・ポークビーンズ

18日(水)
・ごはん
・ふたにくとこおりとう
ふのあげに
・だいこんサラダ
・なめこじる

19日(木)
・こめこパン
・シャーマンポテト
・ヨーグルトあえ
・レタスとトマトのスー
プ

食育の日
献立

20日(金)
・ごはん
・やきざかな
・わかめサラダ
・けんちんじる

23日(月)
・ごはん
・しろみざかなのみそ
マヨネーズやき
・うのはないりに
・かみなりじる

24日(火)
・さんさいおこわ
・ソナிரいたまごやき
こおりとうふの
ごまあえ
・とんじる

25日(水)
・きむたくごはん
・じゃがまるくん
・おひたし
・はるさめのスープ

26日(木)
・メープルパン
・チリコンカン
・きゅうりの
チーズみそ
・コーンスープ

27日(金)
・ごはん
・ごぼっこカレー
・やさしいサラダ
・メロン

30日(月)
・ごはん
・さんしょくそぼろ
のく
・あさづけ
・とうふじる

今月は歯と口の健康週間があります。歯に良い栄養素を含むもの、よく噛んで食べるメニューが入っています。

えき はたら
だ液(つば)の働き

くち かい いしき
ひと口30回を意識して
よくかんで食べましょう

☆献立は都合により、変わることがあります。



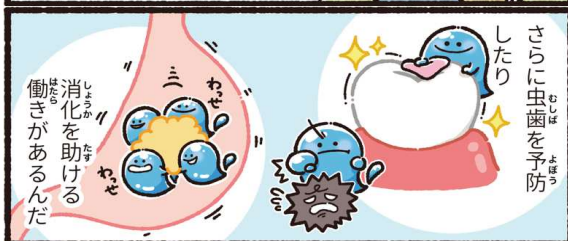
①



②



③



④

