



6月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p> <p>↓</p> <p>1杯半</p> 	<p>ごはんは写真を目安に盛り付けましょう</p> <p>↓</p> 	<p></p> <p>↓</p> <p>このマークのおかずは 小学校給食と同じメニューです</p>	<p>1 ごはん 大根のスープ</p> <p>れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め ウインナーソーセージ</p> <p>江戸時代、大根は消化が良いので「めったに当たらない」というところから、「大根役者」は、下手な役者のたとえになったそうです。</p>	<p>2 ごはん かみかみどん</p> <p>コーンコロケ チリコンカン 白菜と竹輪のおかか和え</p> <p>1杯 </p>
<p>5 ごはん うす揚げのみそ汁</p> <p>鶏肉の照り焼き フライドポテト ほうれん草とひじきの和え物 昆布ふりかけ</p> <p>ひじきは海藻の仲間で、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄分が多く含まれています。</p>	<p>6 ごはん スタミナ炒め</p> <p>かつおフライのソースかけ ベーコンとじゃがいものソテー すりおろしりんごゼリー</p> <p>かつおの骨に気をつけて食べましょう。りんごゼリーの空き容器は、ストローのごみ袋に入れて下さい。</p> <p>1杯 </p>	<p>7 コッペパン 中華スープ</p> <p>チキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツナタデココ キャンディーチーズ</p> <p>キャンディーチーズの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい。</p>	<p>8 ごはん けんちん汁</p> <p>豚肉のオニオンソース炒め バジルスパゲティ コールスローサラダ</p> <p>コールスローサラダは、キャベツをせん切り、もしくはみじん切りにして作るサラダです。</p>	<p>9 ごはん </p> <p>セルフチキンライス</p> <p>豆腐ナゲット 春雨サラダ もやしのソテー</p> <p>セルフチキンライスは、ごはんと混ぜて食べて下さい。</p> <p>1杯 </p>
<p>12 ごはん わかめスープ</p> <p>鶏肉の黒こしょう焼き ひじきの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ</p> <p>今日のふりかけは、ちりめんじゃこや鰹節を調理場で甘辛く煮て作りました。</p>	<p>13 ごはん </p> <p>ハヤシライス</p> <p>ポークコロケ ツナと野菜のサラダ 枝豆</p> <p>2杯 </p>	<p>14 ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>さわらのみりんづけ キャベツとウインナーの炒め物 小松菜のごま和え 抹茶わらびもち</p> <p>小松菜は、骨や歯を作るカルシウムを多く含む野菜です。さわらの骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>15 ごはん オニオンスープ</p> <p>鶏肉のたつた揚げ くきわかめの炒め物 チンゲン菜の煮びたし</p> <p>茎わかめには、食物繊維が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やしたり、腸内環境を整える働きがあります。</p>	<p>16 米粉豆乳パン </p> <p>チリビーンズ</p> <p>白身魚フライ れんこんのサラダ あま夏みかん缶</p> <p>白身魚の骨に気をつけて食べましょう。</p> <p> 1杯 </p>
<p>19 ごはん </p> <p>コーンスープ</p> <p>ミンチカツ 焼きビーフン 切干大根のゆず風味炒め</p> <p>切干大根のゆず風味炒めは、水で戻した切干大根を炒め、爽やかなゆずの風味で仕上げました。</p>	<p>20 ごはん </p> <p>とうがんのすまし汁</p> <p>さけフライ ごぼうと牛肉のきんぴら ツナとキムチの炒め物</p> <p>さけの骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>21 ごはん </p> <p>厚揚げの中華煮</p> <p>コーンしゅうまい きのこスパゲティ キャベツとささみのサラダ</p> <p>「ささみ」は、笹の葉っぱの形に似ていることから、この名前がつけました。</p> <p>1杯 </p>	<p>22 ごはん 焼き肉</p> <p>赤魚の塩こうじ焼き ほうれん草のサラダ かつおふりかけ ぶどうゼリー</p> <p>赤魚の骨に気をつけて食べましょう。ぶどうゼリーの空き容器は、ストローのごみ袋に入れて下さい。</p> <p> 1杯 </p>	<p>23 ごはん もずく汁</p> <p> 豚肉の黒みつけかけ ウインナーとじゃがいものトマト煮 中華和え</p> <p>豚肉の黒蜜かけは、小学校の給食で、沖縄慰霊の日の献立として毎年出しているメニューです。</p>
<p>26 ごはん 豚汁</p> <p>さばの塩焼き こんにやくと鶏肉の炒め物 梅肉和え</p> <p>さばの骨に気をつけて食べましょう。</p> <p></p>	<p>27 ごはん プルコギ</p> <p>ポークぎょうざ 大根のサラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>1杯 </p>	<p>28 ごはん </p> <p>ミネストローネ</p> <p>フライドチキン 小松菜とベーコンの炒め物 人参のサラダ</p> <p>人参には、β(ベータ)カロテンという栄養素が多く含まれていて、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。</p>	<p>29 ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>ハンバーグのおろしソースかけ ポテトサラダ もやしのおかか和え ひと口団子</p> <p>もやしのおかか和えに使っているもやしは、緑豆を発芽させたものです。しゃきしゃきとした食感を楽しんで下さい。</p>	<p>30 ごはん 鶏すき煮</p> <p>あじフライ 炒り豆腐 さつまいものあま煮</p> <p>あじの骨に気をつけてあじフライを食べましょう。</p> <p> 1杯 </p>

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう  スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです