

月	火	水	木	金
1 ①ごはん ②肉じゃが ③ほっけの一夜干し ④豚肉とキャベツの カレー炒め	2 ①コッペパン ②ラビオリスープ ③フレンチポテト ④ビーンズサラダ いちごジャム	3 ①ごはん ②豚汁 ③さわらの ゆずしょうゆかけ ④ささみと ブロccoliのサラダ	4 ①コッペパン ②豆腐のコンソメ スープ ③白身魚のフリッター ④ミニ焼きそば ミルククリーム	5 歯と口の健康週間メニュー ①ごはん ②割干大根のみそ汁 ③いかのソース焼き ④豚肉とごぼうのあま辛煮 味付小魚 フローズンヨーグルト(直送)
ほっけのいちやぼしは 「ほね」に ちゅうい!	「ラビオリ」とは、イタリアの パスタのことです。パスタの生 地で具材を包んだぎょうざのよ うな食べ物です。	さわらのゆず しょうゆかけは 「ほね」に ちゅうい!	ミニ焼きそばは、キャベツや にんじん、もやしなど、たくさ んの野菜が入っています。	6月4日～10日は「歯と口の 健康週間」です。教室に配ら れるメモを見てください。
8 ①ごはん ②スンドゥブチゲ ③ぎょうざ(3個) ④チョレギサラダ 韓国のり	9 ①コッペパン ②たんたんビーフン ③野菜シュウマイ(3個) ④鶏肉とコーンの バター炒め りんごジャム	10 ①菜飯 ②けんちん汁 ③豚肉の唐揚げ ④ツナともやしの炒め物	11 ①コッペパン ②ポークビーンズ ③鶏肉のステーキ ソースかけ ④スパゲティサラダ	12 ①ごはん ②わかめのみそ汁 ③いかフライ ④切干大根のサラダ (ドレッシングクラス1本)
スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理です。 スンドゥブは豆ふのこと、チゲはなべの ことです。かんこくのは、チョレギサラ ダにかけて食べてもおいしいですよ。	たんたんビーフンはみそ味の スープに、米からできた「めん」と トウバンジャンを少し入れてピリか らに味付けしています。	豚肉には身体の疲れをとる ために大切な栄養素である ビタミンB1がたくさんふくま れています。	スパゲティは、小麦粉から作ら れます。米やパンと同じ、体や 脳を動かすエネルギーになり ます。	わかめは、カルシウムを多くふ くむ食べ物の一つです。 カルシウムには骨や歯をじょう ぶにする働きがあります。
15 ①ごはん ②つくね団子の すまし汁 ③あじのフライ (ソース クラス1本) ④豚肉のスタミナ炒め	16 ①パンパン ②もずくスープ ③豚肉の黒みつかけ ④にんじん シリシリサラダ	17 ①ごはん ②鶏塩ラーメン ③はもとコーンの しんじょうフライ ④莖わかめの炒め物	18 ①コッペパン ②ミートマカロニ ③カップも食べられる グラタン ④さくらんぼ(2個)	19 ①ごはん ②米粉ビーフ カレーライス ③揚げかぼちゃ ④プチプチサラダ
あじのフライは ほねに ちゅうい!	もずくは、海そうの仲間 です。特に沖縄県で多くと れ、酢の物などで食べられ ます。	「はもと」という魚は、うなぎやあなごに似 た姿をしています。大阪や京都などで も昔からよく食べられている魚です。 今日は、すりつぶしてフライにしていま す。	今日は、年に1回登場する国産の さくらんぼです。さくらんぼの種に気を つけて食べましょう。 	「かぼちゃ」は英語でパンプキ ンと言います。かぼちゃは緑黄 色野菜の一つで、ビタミンAが たくさんふくまれています。
22 ①ごはん ②肉団子のあま酢煮 ③太刀魚の照り焼き ④ささみともやしの 中華和え	23 沖縄慰霊の日メニュー ①黒糖パン ②沖縄そば ③紅芋コロッケ ④タマナー チャンプルー	24 ①ごはん ②中華豆腐 ③パオズ(2個) ④三色ゼリー おさかなそばろ	25 ①ロールパン 2個 ②コーンクリームスープ ③フィッシュフライ ④チリコンカン タルトソース	26 ①ごはん ②トックスープ ③チヂミ ④もやしとにらの 炒め物
たちうおのてりやきは 「ほね」に ちゅうい!	6月23日は「沖縄いれいの日」です。 戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思 い、平和を願う日です。 豊中市は沖縄市と兄弟都市です。 教室に配られるメモを見てください。	ちゅうかどうふに使用している オイスターソースは、カキという貝から 作られた調味料です。	フィッシュフライは 「ほね」にちゅうい! チリコンカンはとうがらしを使った チリパウダーが入っています。	トックとは、うるち米で作られた うす切りのもちのことです。トッ クスープのトックはよくかんで たべましょう。
29 ①ごはん ②パチ汁 ③星形ハンバーグの 照り焼き ④ハムとチンゲンサイ のサラダ	30 ①コッペパン ②モロヘイヤのスープ ③ピーマン肉づめフライ (ソース クラス1本) ④かぼちゃサラダ チョコレートクリーム	箸は毎日 持ってきましょう。  パンの日にはスプーンが 付きます。 ごはんの日のスプーン マークの日にスプーンを 配りましょう。	ごはんの日 	パンの日 
パチ汁とは、兵庫県の 郷土料理の一つです。パチ 汁の「パチ」はそうめんの切 れはしの部分です。	モロヘイヤはエジプト原産の野菜 で、エジプトの王様が薬の代わり にモロヘイヤのスープを飲んで病 気を治したという伝説があります。	使用食器は一例です。		