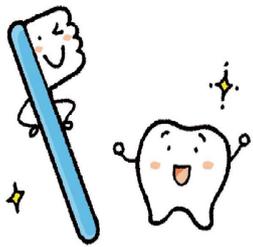


給食だより 6月

永山西小学校



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

月	火	水	木	金
 《5》 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草カレー ふくしんげ 福神漬 フルーツカクテル	 《6》 こめ 米粉小 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ きゃべつのお塩バターパスタ タラザンギ	 《7》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう じる 豆乳とん汁 くわかめともやしの中華あえ きゅうり漬	 《8》 こめ 米粉 ココアパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃコロッケ おんやさい 温野菜 ソース	 《2》 ほつが げんまい 発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジ ビビンバ ワカメスープ
 《12》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが ごまあえ だいず 大豆ふりかけ	 《13》 しょう 小ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きのこ やさい きのこ野菜うどん ちくわ あ 竹輪いそべ揚げ オレンジ	 《14》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐チゲ いわしのうめ 煮 いわしの梅煮	 《15》 こめ 米粉 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 たまご いり コーンスープ ケチャップあえ えだまめ 枝豆	 《16》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 (油揚げ) ホイコーロー丼の具 モモシロップ
 《19》 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜たまごカレー ふくしんげ 福神漬 おうとう 黄桃ミックス	 《20》 べんとう お弁当	 《21》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ぶたにく みそ いため 豆腐と豚肉の味噌炒め ほうれん草ナムル みかんゼリー	 《22》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかに 中華煮 豚肉焼売 バナナ	 《23》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏ごぼう汁 さばみぞれ煮
 《26》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり にく こんさい て に 鶏肉と根菜の照り煮 からしあえ	 《27》 べんとう お弁当	 《28》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ ぶたにく みそ なべ 生揚げと豚肉の味噌鍋 アスパラこんぶあえ	 《29》 こめ 米粉 あずきパン ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジ ミネストローネ チーズポテト	 《30》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布とじゃが芋の煮物 しろみさかな 白身魚てんぷら グレープゼリー

