



きゆうしよく

# 給食だより



6月

【食べものの3つのはたらき】

- 黄・・・おもにエネルギーになるはたらき
- 赤・・・おもに体をつくるはたらき
- 緑・・・おもに体の調子を整えるはたらき

	月	火	水	木	金	
こんだて 黄 赤 緑	6月4日から10日は <b>歯と口の健康週間</b> です よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。		1 <small>こめこ</small> 米粉コッペパン・牛乳 ポークビーンズ <small>さんしよく</small> 三色ソテー キウイフルーツ	2 <small>ほつがげんまい</small> 発芽玄米ごはん・牛乳 ビビンバ わかめスープ <small>ようなし</small> 洋梨シャーベット	3 <small>しょう</small> 小ごはん・牛乳 <small>やさい</small> きのこ野菜のうどん ちくわの <small>こめこ</small> 米粉あげ バナナ	
	6 <small>むぎ</small> むぎごはん・牛乳 カレー <small>ふくじんづ</small> 福神漬け <small>しらたま</small> 白玉入りフルーツポンチ	7 ごはん 牛乳 とうふ <small>ぶたにく</small> 豆腐と豚肉のみそ炒め <small>くき</small> きんぴらわかめともやし <small>ちゅうか</small> の中華あえ	8 <small>こめこ</small> 米粉あずきパン・牛乳 エピボールスープ チーズポテト グレープゼリー	9 ごはん・牛乳 <small>くるまい</small> 車心入りとりすき ほっけの塩焼き オレンジ	10 <small>しょう</small> 食パン・牛乳 たまご入りコーンスープ ポテトコロッケ <small>おんやさい</small> 温野菜のソースあえ	
	黄 おぎごはん・じゃがいも・バター・こむぎこ・しらたまもち・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・かんてん 緑 にんじん・たまねぎ・しょうが・マッシュルーム・ふくじんづけ・パイン・みかん	黄 ごはん・アーモンド・ごまあぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・くわかめ 緑 にんじん・ピーマン・たけのこ・しいたけ・もやし・しょうが	黄 パン・じゃがいも・さとう・バター・ゼリー 赤 牛乳・あずき・えび・すりみ・とうふ・チーズ 緑 にんじん・はくさい・ながねぎ・しいたけ	黄 ごはん・ふ・しらたき・さとう・あぶら 赤 牛乳・とりにく・やきとうふ・ほっけ 緑 たまねぎ・ながねぎ・はくさい・ごぼう・オレンジ	黄 パン・てんぷん・じゃがいも・パンこあぶら 赤 牛乳・たまご 緑 とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ	
	こんだて 黄 赤 緑	13 ごはん 牛乳 とりにく <small>こんさい</small> 鶏肉と根菜の照り煮 ひじき入り厚焼き卵	14 ごはん・牛乳 いしかりじる石狩汁 ふきとこんにゃくの油いため ふりかけ	15 <small>こめこ</small> 米粉コッペパン・牛乳 マカロニのクリーム煮 ソフトサラミ・ジャム フロッコリーのドレッシングあえ	16 ごはん・牛乳 <small>にく</small> 肉じゃが ほうれん草とコーンのおひたし グレープフルーツ（ルビー）	17 <small>しょう</small> 小ごはん・牛乳 <small>やさい</small> みそ野菜ラーメン タラザンギ バナナ
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・とりにく・ひじき・たまご 緑 たけのこ・ごぼう・だいこん・にんじん・パプリカ・えだまめ	黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら・ふりかけ 赤 牛乳・さけ・ほたて・とうふ・みそ・さつまあげ 緑 にんじん・ごぼう・ながねぎ・ふき	黄 パン・マカロニ・あぶら・こむぎこ・バター・ジャム 赤 牛乳・とりにく・えび・サラミ 緑 マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・パセリ・フロッコリー	黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく 緑 たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・とうもろこし・グレープフルーツ	黄 ごはん・ラーメン・ごま・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・みそ・たら 緑 メンマ・にんじん・はくさい・もやし・ながねぎ・きくらげ・バナナ		
こんだて 黄 赤 緑	20 <b>振りかえきゆうぎようび 振替休業日</b>	21 ごはん 牛乳 み <small>だくさん</small> 汁 さばのみぞれ煮	22 ごはん・牛乳 い <small>どうふ</small> 炒り豆腐 アスパラのごまあえ オレンジ	23 ごはん・牛乳 <small>こんぶ</small> 昆布とじゃがいもの煮物 <small>やさい</small> 野菜入り肉団子 のりつくだ煮	24 <small>こめこ</small> 米粉小コッペパン・牛乳 わ <small>ふう</small> 和風スパゲッティ・のり チキンナゲット ミニトマト	
	黄 ごはん・さといも・こんにゃく 赤 牛乳・とうふ・みそ・さば 緑 だいこん・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・ごぼう	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・たまご 緑 にんじん・たまねぎ・グリーンピース・アスパラ・オレンジ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・たまご 緑 たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・ながねぎ	黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・さとう 赤 牛乳・こんぶ・ちくわ・ぶたにく・のり 緑 たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・ながねぎ	黄 パン・スパゲッティ・あぶら 赤 牛乳・えび・いか・ベーコン・のり・とりにく 緑 たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマト	
	こんだて 黄 赤 緑	27 ごはん 牛乳 <small>ちゅうかに</small> 中華煮 しゅうまい	28 ごはん・牛乳 な <small>まあげ</small> 生揚げと豚肉の炒め煮 <small>はくさい</small> 白菜のおひたし アーモンド	29 <small>こめこ</small> 米粉ココアパン・牛乳 ニョッキのミートソース ベーコンエッグ え <small>だまめ</small> 枝豆	30 ごはん・牛乳 の <small>っぺい</small> 汁 <small>ぶたにく</small> 豚肉とアスパラのスタミナ炒め グレープフルーツ（ホワイト）	食べるまえには 手をあらおう！ 
	黄 ごはん・あぶら・てんぷん・しゅうまいのかわ 赤 牛乳・うずらたまご・ぶたにく・いか・えび 緑 もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ	黄 ごはん・さとう・あぶら・アーモンド 赤 牛乳・なまあげ・ぶたにく 緑 たまねぎ・にんじん・えだまめ・はくさい	黄 パン・じゃがいも・オリーブオイル 赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン・たまご 緑 たまねぎ・にんじん・ピーマン・パセリ・トマト・えだまめ	黄 ごはん・こんにゃく・じゃがいも・てんぷん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・やきとうふ・ぶたにく 緑 ごぼう・にんじん・アスパラ・たまねぎ・パプリカ・ら・にんにく・グレープフルーツ		

