



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 <small>こめこ</small> ちくわの米粉あげ 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 <small>とうふ</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 <small>むぎ</small> むぎごはん・じゃがいも・バター・こむぎこ・しらたまもち・さとう	<small>ご</small> ごはん・アーモンド・ごまあぶら・さとう・ごま	<small>パン</small> パン・じゃがいも・さとう・バター・ゼリー	<small>ご</small> ごはん・ふ・しらたき・さとう・あぶら	<small>パン</small> パン・てんぷん・じゃがいも・パンこあぶら
	赤 牛乳・ぶたにく・かんでん	牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・くわかめ	牛乳・あずき・えび・すりみ・とうふ・チーズ	牛乳・とりにく・やきとうふ・ほっけ	牛乳・たまご
緑 <small>にんじん</small> 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	<small>にんじん</small> にんじん・ピーマン・たけのこ・しいたけ・もやし・しょうが	<small>にんじん</small> にんじん・はくさい・ながねぎ・しいたけ	<small>たまねぎ</small> たまねぎ・ながねぎ・はくさい・ごぼう・オレンジ	<small>とうもろこし</small> 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 <small>とり</small> とりにく・ <small>こんさい</small> こんさい・ <small>て</small> て・ <small>に</small> に・ <small>煮</small> 煮 鶏肉と根菜の照り煮 ひじき入り厚焼き卵	14 ごはん・牛乳 <small>いしかり</small> いしかり汁 石狩汁 ふきとこんにやくの油いため 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ccoliのドレッシングあえ	16 ごはん・牛乳 <small>にく</small> にく・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 <small>ご</small> ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら	<small>ご</small> ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら・ふりかけ	<small>パン</small> パン・マカロニ・あぶら・こむぎこ・バター・ジャム	<small>ご</small> ごはん・じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう・ごま	<small>ご</small> ごはん・ラーメン・ごま・あぶら
	赤 牛乳・とりにく・ひじき・たまご	牛乳・さけ・ほたて・とうふ・みそ・さつまあげ	牛乳・とりにく・えび・サラミ	牛乳・ぶたにく	牛乳・ぶたにく・みそ・たら
	緑 <small>たけのこ</small> たけのこ・ごぼう・だいこん・にんじん・パプリカ・えだまめ	<small>にんじん</small> にんじん・ごぼう・ながねぎ・ふき	<small>マッシュルーム</small> マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・パセリ・フロccoli	<small>たまねぎ</small> 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	<small>メンマ</small> 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</b> <b>振替休業日</b>	21 ごはん 牛乳 <small>み</small> み・ <small>だ</small> だ・ <small>く</small> く・ <small>さん</small> さん汁 さばのみぞれ煮	22 ごはん・牛乳 <small>い</small> い・ <small>どう</small> どう・ <small>ふ</small> ふ 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> こんぶ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 <small>わふう</small> わふう和風スパゲッティ・のり チキンナゲット ミニトマト
	黄 <small>ご</small> ごはん・さといも・こんにやく	<small>ご</small> ごはん・さとう・あぶら・ごま	<small>ご</small> ごはん・さとう・あぶら・ごま	<small>ご</small> ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう	<small>パン</small> パン・スパゲッティ・あぶら
	赤 牛乳・とうふ・みそ・さば	牛乳・とうふ・ぶたにく・たまご	牛乳・とうふ・ぶたにく・たまご	牛乳・こんぶ・ちくわ・ぶたにく・のり	牛乳・えび・いか・ベーコン・のり・とりにく
	緑 <small>だいこん</small> だいこん・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・ごぼう	<small>にんじん</small> にんじん・たまねぎ・グリーンピース・アスパラ・オレンジ	<small>たまねぎ</small> たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・ながねぎ	<small>たまねぎ</small> たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ながねぎ・きくらげ・バナナ	<small>たまねぎ</small> 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> ちゅうかに中華煮 しゅうまい	28 ごはん・牛乳 <small>なま</small> なまあげと豚肉の炒め煮 <small>はくさい</small> はくさい白菜のおひたし 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 えだまめ枝豆	30 ごはん・牛乳 のっぺい汁 <small>ぶたにく</small> ぶたにく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 <small>ご</small> ごはん・あぶら・てんぷん・しゅうまいのかわ	<small>ご</small> ごはん・さとう・あぶら・アーモンド	<small>パン</small> パン・じゃがいも・オリーブオイル	<small>ご</small> ごはん・こんにやく・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・うずらたまご・ぶたにく・いか・えび	牛乳・なまあげ・ぶたにく	牛乳・ぶたにく・ベーコン・たまご	牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・やきとうふ・ぶたにく	
	緑 <small>もやし</small> もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ	<small>たまねぎ</small> たまねぎ・にんじん・えだまめ・はくさい	<small>たまねぎ</small> たまねぎ・にんじん・ピーマン・パセリ・トマト・えだまめ	<small>ごぼう</small> 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	

