



6がつ こんだてひょう



令和5年度 岩滝小学校

月	火	水	木	金
<p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！</p> <p>給食でもよく噛んで食べる食材や</p> <p>カルシウムがたくさん入った食材を取り入れています</p> <p>よく噛んで食べると虫歯予防のほかに消化を助けたり</p> <p>脳の働きや言葉の発音を良くしたりします</p> <p>一口30回、噛んで食べましょう！</p>		<p>地元の食材</p> <p>お米・牛乳・魚・たまご</p> <p>葉ねぎ・きゅうり・ピーマン</p> <p>水菜・土しょうが・たまねぎ</p>	<p>1日</p> <p>伊根町から届けてもらったたまごを1人1個使って作ります🍳</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>卵のココットミートソース</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>2日</p> <p>かみかみ週間</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>きゅうりのおかか和え</p> <p>豚汁</p> <p>抹茶ミルクもち</p>
<p>5日</p> <p>厚揚げとチンゲン菜にはカルシウムたっぷり🌱</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>厚揚げとチンゲン菜の中華風煮</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>カリカリじゃこ</p>	<p>6日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いかのかりん揚げ</p> <p>きゅうりと大根の昆布和え</p> <p>すまし汁</p>	<p>7日</p> <p>国産小麦パン</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉と大豆のトマトソース煮</p> <p>きゅうりとツナのサラダ</p> <p>フルーツゼリー</p>	<p>8日</p> <p>じゃことひじきのピリ辛丼</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ポリポリサラダ</p> <p>おから団子のごろごろ汁</p>	<p>9日</p> <p>ごぼうのドライカレー</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>野菜ソテー</p> <p>セミノール</p> <p>いつものカレーもごぼうを入れてかみごたえup👍</p>
<p>12日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ゆで豚の梅和え</p> <p>たまねぎのみそ汁</p>	<p>13日</p> <p>蒲入水産さんから届いたさばにカレー粉をまぶしてオープンで焼きます🍳</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>もやしのごま和え</p> <p>えのきのすまし汁</p>	<p>14日</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>果物</p>	<p>15日</p> <p>タコライス</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>沖縄もずくスープ</p>	<p>16日</p> <p>きゅうりとたまねぎを使った手作りのタルタルソースを作ります🌱</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭フライ タルタルソース</p> <p>コロコロサラダ</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p>
<p>19日</p> <p>細かく刻んだしそに特製の梅ジュレをかけます♪</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ささみの梅しそフライ</p> <p>アーモンド和え</p> <p>わかめスープ</p>	<p>20日</p> <p>具材がたっぷり入ったオムレツです！オープンを使って焼きます🍳</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>切りほしだいこん入りオムレツ</p> <p>小松菜ののり和え</p> <p>吉野煮</p>	<p>21日</p> <p>ひじきごはん</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらのから揚げ</p> <p>マロニーきんぴら</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>トックスープ</p> <p>ごまの米粉ケーキ</p>	<p>23日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>カリカリ豚のオレンジソース</p> <p>マスタードサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>26日</p> <p>コーンフレークを衣にして油で揚げます！カリカリした食感を楽しんで下さい🍷</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>レタスのスープ</p>	<p>27日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらのトマトソースかけ</p> <p>青じそ入りさっぱりサラダ</p> <p>野菜たっぷりスープ</p>	<p>28日</p> <p>夏野菜もそろそろ美味しくなる時期です！苦手なピーマンもお肉と一緒に食べてみよう🍷</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>チンジャオロース</p> <p>フライドポテト</p> <p>にらたま汁</p>	<p>29日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>肉豆腐</p> <p>きゅうりともやしの酢の物</p> <p>水無月風いろいろ</p>	<p>30日</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏肉のねぎソースかけ</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>たまねぎとじゃがいものみそ汁</p>

*献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。