

令和4年度 6月のこんだて かぶと山小学校

月	火	水	木	金
<p>6月3日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よく噛んで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを提供します！ ★ よく噛む・カルシウム 献立</p> 		<p>6月1日</p> <p>①ごはん ②肉団子の中華煮 ③こんにゃくのつつつ炒め ④牛乳</p> 	<p>6月2日</p> <p>①ごはん ②じゃがいものチーズ焼き  ③豚肉とピーマンの千切り炒め  ④ピースープ ⑤牛乳</p>	<p>6月3日</p> <p>①ごはん ②大豆とひじきの米粉かき揚げ★  ③もやしのごまあえ  ④切干大根の味噌汁★  ⑤牛乳</p>
<p>6月6日</p> <p>①ごはん ②肉豆腐★  ③莖若布のきんぴら★  ④アーモンドじゃこ★  ⑤牛乳</p>	<p>6月7日</p> <p>①もぐもぐカリカリ丼★ ②炒めピーフン ③高野豆腐と野菜のスープ★  ④牛乳</p>	<p>6月8日</p> <p>①麦ごはん★ ②ササミのレモンソースあえ★  ③じゃがいものシャキシャキサラダ★  ④キャベツのスープ  ⑤牛乳</p>	<p>6月9日</p> <p>①ごはん ②小アジのカレー揚げ★  ③ひじきの炒り煮★  ④豚汁  ⑤牛乳</p>	<p>6月10日</p> <p>①梅ちりごはん★  ②ちくわの照り煮★  ③おひたし  ④しめじのすまし汁  ⑤牛乳</p>
<p>6月13日</p> <p>①ごはん（特裁米） ②豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め  ③ピリ辛きゅうり  ④ワンタンスープ  ⑤牛乳</p>	<p>6月14日</p> <p>①ごはん（特裁米） ②トビウオの変わり揚げ  ③大豆入りきんぴら  ④麩のすまし汁  ⑤牛乳</p>	<p>6月15日</p> <p>①クッパ(特裁米) ②切干大根のカレー炒め  ③もちもちドーナツ  ④牛乳</p>	<p>6月16日</p> <p>①ごはん（特裁米） ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ  ③キャベツのごまあえ  ④わかめの味噌汁  ⑤牛乳</p>	<p>6月17日</p> <p>①ごはん（特裁米） ②鶏肉のオニオンソース  ③トマトときゅうりの甘酢あえ  ④アゴのたたき汁  ⑤牛乳</p>
<p>6月20日</p> <p>①ハヤシライス（麦ごはん） ②きゅうりのレモンサラダ  ③さくらんぼゼリー  ④牛乳 </p>	<p>6月21日</p> <p>①ごはん ②トビウオの石垣フライ  ③キャベツときゅうりの酢の物 ④玉ねぎのすまし汁 ⑤牛乳</p>	<p>6月22日</p> <p>①ごはん ②カレー豆腐  ③ササミと切干大根の炒め物 ④山川漬  ⑤牛乳</p>	<p>6月23日</p> <p>①ごはん ②ツナの春巻き  ③キャベツのソテー  ④トマトと卵のスープ  ⑤牛乳</p>	<p>6月24日</p> <p>①生姜ごはん ②肉じゃが  ③キャベツのかつおあえ  ④牛乳</p>
<p>6月27日</p> <p>①ごはん ②鶏肉のから揚げ ③キャベツとコーンのソテー  ④レタスのスープ  ⑤牛乳 </p>	<p>6月28日</p> <p>①減量ごはん  ②ふりかけ  ③ジャージャー麺  ④キャベツとピーマンの昆布あえ  ⑤牛乳 </p>	<p>6月29日（リクエスト給食）</p> <p>①チャーハン  ②ナゲット  ③もやしナムル  ④ワンタンスープ  ⑤メロンシャーベット  ⑥牛乳</p>	<p>6月30日</p> <p>①ごまごはん  ②鶏肉のさっぱり煮  ③磯香あえ  ④油揚げのみそ汁  ⑤水無月風ういろ  ⑥牛乳</p>	

