



月	火	水	木	金
<p>がつへいきんえいようか 6月平均栄養価</p> <p>エネルギー 622 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>6月の給食費について</p> <p>1~6年生 …21回 6,132円</p> <p>※口座振替日：7/31(月)</p>	<p>6月は食育月間です。</p> <p>●5~9日は、「歯と口の健康週間」に合わせて、かむことを意識した献立にしています。</p> <p>●19~23日は、食育月間の取り組みで「世界の食ウィーク」と題して、世界の料理を味わいましょう！</p>	<p>1 ぎゅうにゅう コッパン ビーフシチュー キャベツのサラダ みかん(シロップづけ)</p> <p>6月は梅雨で湿気の多い日が増えます。食中毒などに気をつけましょう。</p>	<p>2 ぎゅうにゅう うめごはん やさいのすましじる わふうスパゲティ きゅうりのごまあえ</p> <p>和風スパゲティは、青じそドレッシングでさっぱりとした味に仕上げています。</p>
<p>5</p> <p>ふりかえきょうぎょうび 振替休業日</p>	<p>6 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに キャベツとハムのカレーマヨサラダ ミニフィッシュ(いわし)</p> <p>ミニフィッシュは、いわしを骨ごと食べることができます。よくかみましょう。</p>	<p>7 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそじる クーブイリチー きびなごのかりかりフライ</p> <p>クーブイリチーは沖縄料理です。クーブは昆布、イリチーは炒め物の事をいいます。</p>	<p>8 ぎゅうにゅう コッパン ミネストローネ かみかみサラダ パインアップル(シロップづけ)</p> <p>かみかみサラダには、かみごたえ十分のさきいかが入っています。</p>	<p>9 ぎゅうにゅう だいずごはん こまつなのすましじる さといものいために たこのからあげ</p> <p>大豆は、「畑のお肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。</p>
<p>12 ぎゅうにゅう えびピラフ えのきのスープ ブロッコリーのサラダ わらびもち</p>	<p>13 ぎゅうにゅう ミニコッパン やきそば ごぼうサラダ フランクフルト</p> <p>ごぼうに含まれる食物繊維は、おなかをきれいに掃除してくれます。</p>	<p>14 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる ひじきのごもくに かつおふりかけ</p> <p>ひじきは、貧血予防に効果がある鉄分を多く含んでいます。</p>	<p>15 ぎゅうにゅう コッパン コーンスープ フレンチサラダ ビーフコロッケ</p> <p>今日のフレンチサラダは、みかんを入れて、さっぱりとした味わいにしています。</p>	<p>16 ぎゅうにゅう ごはん やまとに パンサンスー やさいとわかめのとうふよせ</p> <p>大和煮の高野豆腐は、大豆から作られる豆腐を冷凍し乾燥させてできています。</p>
<p>いつも食べているブロッコリーの、ふさふさした部分は、花のつぼみです。</p>	<p>19 ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー きゅうりとツナのサラダ キャンディーチーズ</p>	<p>20 ぎゅうにゅう もちむぎごはん ビーフンスープ とりにくのメキシカンソース あじつけのり</p> <p>メキシカンソースは、チリパウダーを使ったピリ辛なソースに仕上げています。</p>	<p>21 ぎゅうにゅう ちゅうかふうおこわ スタミナみそじる こまつなのおかかあえ ヨーグルト</p> <p>おこわとは、もち米を使った料理で、もちりとした食感が特徴です。</p>	<p>22 ぎゅうにゅう こくとうパン コンソメスープ ほうれんそうのソテー さけのバーベキューソース</p> <p>バーベキューソースは、りんごピューレやたまねぎを使った特製のソースです。</p>
<p>今週は世界の食ウィークと題して、様々な国の料理が登場します。</p>	<p>26 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたすきどん ゆばサラダ むししゅうまい</p> <p>ゆばは、豆乳を加熱したときに表面にできる薄皮で、大豆加工品の一つです。</p>	<p>27 ぎゅうにゅう コッパン ラタトゥイユ しろみぎかなのフライ ポイルキャベツ</p> <p>ラタトゥイユとは、フランス発祥の野菜を使った煮込み料理のことをいいます。</p>	<p>28 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん もずくスープ きゅうりのナムル れいとうみかん</p> <p>日本で食べられている「もずく」の95%以上が沖縄産のもずくだそうです。</p>	<p>23 ぎゅうにゅう ごはん なつやさいスープ リヨネーズポテト あじさいゼリー</p> <p>リヨネーズとは、フランスのリヨン地方発祥の玉ねぎ料理のことをいいます。</p>
<p>29 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる アスパラのごまあえ ぎゅうにくとこんにやくのあまからいため</p> <p>アスパラガスは今は旬の食材です。シャキシャキした食感を楽しんでください。</p>	<p>30 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ</p> <p>6月最後の給食です。暑い夏を乗り切るために、給食で元気をつけましょう。</p>			