

6月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
よく噛んで食べよう

おかず

和えもの

牛乳

ごはん・パン

汁もの

月	火	水	木	金
ひみこのはがーぜ 言葉の(はつきり) (の発達) (の病氣予防) (予防) (快調) (投球) かむことの効用 予防 (の発達) 学校食事研究会「よく噛む」8大効用			答えは、「6月食育だより」に書いてあります！何問正解できましたか？ / 8問	
5 歯と口の健康週間	6	7	8	9
トマトとお豆のサラダ れんこんチップス 牛乳 ミートボールカレー	きのこソースのとうふハンバーグ 牛乳 かみかみうめ風味サラダ ごはん 豆乳スープ	ひじきの鉄ちゃんサラダ 牛乳 あげパン チキンピーンズ	いわしの梅の香あげ 小:2個 その他:3個 豆ひじきサラダ 牛乳 焼とうもろこしごはん 3色つみれスープ	おかか和え 牛乳 手作りさけふりかけ ごはん ごぼうと豚肉のたまごとし
12	13 愛媛県の味めぐり	14	15	16
厚揚げのケチャップソテー 牛乳 ミルクパン 野菜たっぷりスープ	せんざんき 小:1個 その他:2個 野菜の甘酢和え 牛乳 ごはん 具だくさん麦みそ汁	えだまめサラダ 牛乳 コッペパン&りんごジャム やきそば	あじゴマフライ ほうれんそうのごま和え 牛乳 五目汁 麦ごはん	こまつなのちりめん和え 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 そぼろ
19 ふるさとくまさんデー	20	21	22	23
馬かコロケ きゅうりの梅肉和え 牛乳 高菜めし 高菜 みそだご汁	なすと厚揚げの肉みそあんかけ 牛乳 春雨と茎わかめの中華サラダ ごはん 中華風つくねスープ	スパゲティサラダ 冷凍パイン 牛乳 にんじんパン 冬瓜入りポトフ	さばのしょうが煮 三色なます 牛乳 麦ごはん なすとかぼちゃのみそ汁	チキンチキンごぼう 牛乳 ごはん はるさめスープ
26	27	28	29	30
スペイン風オムレツ ピーンズサラダ 牛乳 食パン コンソメスープ	揚げぎょうざ 小:2個 その他:3個 牛乳 麦ごはん つくねと野菜の中華煮	具だくさんかぼちゃサラダ 牛乳 ミルクパン ベーコンと高菜の和風スパゲティ	青椒肉絲 牛乳 ごはん サンラータン	肉づめいなり 糸寒天サラダ 牛乳 梅じゃごはん 白玉汁

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。