

6月 もりつけ表



令和4年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p>Aランチ</p> <p>ヨーグルト こふきいも わかどりの こうそうやき</p> <p>レタスイリ やさいスープ</p> <p>パン</p>	<p>Bランチ</p> <p>ブルーベリー ゼリー こふきいも さわらの こうそうやき</p> <p>レタスイリ やさいスープ</p> <p>パン</p>	<p>1</p> <p>きゅうしょく どんのぐ</p> <p>きゅうしょくどん</p> <p>ごはん</p> <p>とりごぼう じる</p>	<p>2</p> <p>ぎゅうにくとやさいの いためもの</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>3</p> <p>さけの こうみやき キャベツときゅうりの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらあげ のみそしる</p>
<p>今年度最初のリザーブ給食です。好きさ いだけでなく、それぞれの献立の特徴や 良さを考えて選ぶことができましたか？</p>				
<p>6</p> <p>わかどりの だいたがらめ きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>わかめじる</p>	<p>7</p> <p>むしどりの サラダ</p> <p>ぶたにくと やさいの マチャップ</p> <p>パン</p>	<p>8</p> <p>ひゅうがなつ ひじきいり サラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>ごはん</p> <p>キーマカレーの ルー</p>	<p>9</p> <p>ネーブル やさいと まめの サラダ</p> <p>ベーコンときのこのスパゲティ</p> <p>ごはん</p> <p>ベーコンときのこの ソース</p>	<p>10</p> <p>ホキの ピリからあげ かんてんの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>かふう スープ</p>
<p>よくかんで食べると、脳や歯、腸な り体に良いことがたくさんありま す。意識して食べましょう。</p> <p>きゅうしょくまえ 給食の前にきちんと手を洗って いますか？しっかりと手洗いをして 食中毒を防ぎましょう。</p> <p>けつえき 血液をつくるもととなる栄養素 「鉄」は、どんな食べ物に多く含ま れるでしょうか？</p> <p>あさ 朝ごはんを食べていますか？朝 ごはんには、体や頭を目覚めさせ る大切な働きがあります。</p> <p>あつ 暑い時期にピリ辛の料理を食べる と食欲が出ますね。しっかりと食べ て夏を元気に過ごしましょう。</p>				
<p>13</p> <p>れいとう みかん</p> <p>こまつなの からしあえ</p> <p>つらじまごぼろどん</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼろどんの ぐ</p>	<p>14</p> <p>ブルーベリー じゃがいもの チーズやき</p> <p>パン</p> <p>コーン スープ</p>	<p>15</p> <p>くきわかめの すのもの</p> <p>げんまいり ごはん</p> <p>いりどり</p>	<p>16</p> <p>もやしの ちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p>	<p>17</p> <p>すずきの しおやき こまつなとじゃこの いために</p> <p>ごはん</p> <p>はなぎり だいごんの みそしる</p>
<p>くらしまつば 倉敷市連島で作られた「連島ごぼ ろ」の美味しい季節です。地元 の食材を味わって食べましょう。</p> <p>「じゃがいものチーズやき」は給食 室で具材をカップに1つ1つ入れ て焼いています。</p> <p>しよくもつせんい 「食物繊維」はお腹の調子を整え る働きをします。今日は食物繊維 の多い食材たっぷりです。</p> <p>だいず 大豆からできる「豆腐」には体を つくるたんぱく質が豊富です。日 頃から意識して食べましょう。</p> <p>★地産地消給食★ 瀬戸内海の魚「すずき」など岡山 県の食材たっぷりの給食です。</p>				
<p>20</p> <p>れいとう パイ</p> <p>こまつなの シークワサーあ え</p> <p>ごはん</p> <p>ゴーヤ チャンプ ルー</p>	<p>21</p> <p>リザーブ給食</p> <p>上のらんを みてください</p>		<p>22</p> <p>ロースト くろまめ</p> <p>キャベツの あまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そばろに</p>	<p>23</p> <p>きりぼし だいごんの ちゅうかいため</p> <p>ごもくらーめん</p> <p>ラーメンの ぐ</p> <p>ちゅうかめん</p>
<p>おきなわけん ★沖縄県の郷土料理★ チャンプルーは沖縄の言葉で「混 ぜごぜにした」という意味です。</p> <p>いま 今の季節にしか食べられない「新 じゃが」は、水分が多くてみずみず しい特徴があります。</p> <p>きりぼしだいごん 切干大根は、大根を細く切って乾 燥させた食べ物です。太陽の光を あびて甘みや栄養が増えます。</p> <p>うめは、暑い時に食べると元気が 出るだけでなく、食べ物がくさるの を防ぐ働きもあります。</p>				
<p>27</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>28</p> <p>はくとう ゼリー マヨネーズ わかどりの ごぼうの</p> <p>つらじまごぼう</p> <p>パン</p> <p>ミネスト ラスープ</p>	<p>29</p> <p>にくやさいいため</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイ とたまごの スープ</p>	<p>30</p> <p>さばの たつたあげ だいずとわかめの すのもの</p> <p>ごはん</p> <p>なつけんちん</p>	
<p>たかあしがわりゆういき 高梁川流域アレルギー対応レシピ 食物アレルギーをもつ人もみんな と一緒に食べられる料理です。</p> <p>ぶたにく 豚肉には、体の疲れをとってくれ る「ビタミンB1」という栄養素がた くさん含まれています。</p> <p>なつ かぼちゃは夏に旬をむかえる「夏 野菜」です。夏野菜を食べると暑い 夏を元気に過ごしましょう。</p>				