

6月 もりつけひょう

令和6年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p>Aランチ</p> <p>ブルーベリージャム こふきいも わかどりの こうそうやき</p> <p>ソーイブレッド レタスイリ やさいスープ</p>	<p>Bランチ</p> <p>メープルシロップ こふきいも さわらの こうそうやき</p> <p>ソーイブレッド レタスイリ やさいスープ</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>食中毒が流行する季節です。 給食の前にはきちんと手洗いを しましょう！</p>		
3	4	5	6	7
<p>わかどりの だいたからめ きんぴら</p> <p>ごはん えのきたけの すましじる</p>	<p>じゃがいもの チーズやき</p> <p>キャロットパン ミネストラ スープ</p>	<p>ホキの ピリからあげ きくらげの あえもの</p> <p>ごはん かふう スープ</p>	<p>こんぶのあえもの</p> <p>ごはん いりどうふ</p>	<p>キャベツの あまずあえ</p> <p>ごはん じゃがいもの そばろに</p>
<p>大豆は色々な食べ物に加工され て食べられます。大豆や大豆のな かまをしっかり食べましょう。</p>	<p>にんじんが苦手な人にも食べやす い「キャロットパン」です。味わって 食べましょう。</p>	<p>6月は「食育月間」です。栄養バラ ンスや食品ロスについて正しい知 識を身につけましょう。</p>	<p>ほしいたけには、うまみがたくさ ん含まれているので、どんな料理 もおいしくなります。</p>	<p>酢を使った料理は、さっぱりとし て、食欲が出るので暑い季節は 特においしいですね。</p>
10	11	12	13	14
<p>だいたとわかめの すのもの</p> <p>げんまいいり ごはん いりどり</p>	<p>ノンエッグわかどりの タルタル ソース つらじま バーガー</p> <p>パン やさい スープ</p>	<p>はるさめの あえもの</p> <p>とりめし ごはん とうふと わかめの すましじる</p>	<p>ひゅうがなつ やさいと まめの サラダ</p> <p>そふとめんの チキントマトソースかけ</p> <p>そふとめん チキントマ トソース</p>	<p>ちぬの しおやき こまつなとじゃこの いため</p> <p>ごはん はなぎり だいのん みそじる</p>
<p>よくかんで食べると、脳や腸な ど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>くらしまつばまつく 倉敷市運島で作られた「運島ごぼ う」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>しょうがからだつく 丈夫な体を作るために必要な「た んぱく質」は、肉や魚、卵、大豆に たくさん含まれています。</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>★地産地消給食★ 瀬戸内海の魚「ちぬ」など岡山県 の食材たっぷりの給食です。</p>
17	18	19	20	21
<p>イシモチジャコの からあげ きわかめの すのもの</p> <p>ごはん なつけんちん</p>	<p>リザーブ給食</p> <p>上のらんを みてください</p>	<p>はくとう ゼリー ひじきいり サラダ</p> <p>キーマカレー ごはん カレーの ルー</p>	<p>すぶた</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p>	<p>シークワサー あえ</p> <p>ごはん ゴーヤー チャンプルー</p>
<p>「イシモチジャコ」は瀬戸内海でと れる魚で、丸ごと食べられます。 よくかんで食べましょう。</p>		<p>「キーマ」とは、「ひき肉」という意 味です。今日は、牛肉・豚肉・大 豆のひき肉を使っています。</p>	<p>はるさめ 春雨は「春にしとすと降る細い あめに似ていることからこの名前 になったと言われています。</p>	<p>★沖縄県の郷土料理★ チャンプルーは沖縄の言葉で「混 ぜこぜにした」という意味です。</p>
24	25	26	27	28
<p>いかの につけ きゅうりの ばいにくあえ</p> <p>ごはん じゃがいもの みそじる</p>	<p>ヨーグルト やさい チップス</p> <p>パン とうふの カレー いため</p>	<p>にくやさしいため</p> <p>ごはん チンゲンサイと たまごの スープ</p>	<p>ごぼうと おこんぶの てんぷら</p> <p>わかめうどん うどん うどんの ぐ</p>	<p>ローストくろまめ こまつなの からしあえ</p> <p>きゅうしよくだん ごはん きゅうしよくだん</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>きゅうにゅうつく 牛乳から作られるヨーグルトに は、骨や歯を作るカルシウムが たっぷり含まれています。</p>	<p>じぶんからだひつよう 自分の体に必要な量の主食【ごは ん】を食べることができています か？</p>	<p>かいそう 海藻には「カルシウム」や「鉄」な どの体をつくる栄養がたっぷり 入っています。</p>	<p>しよくだんきゅうしよくだんわ 9色弁（給食弁）は我が家のアイ デア料理から生まれた料理です。 しっかり食べましょう。</p>