

2025年 6月 予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| 2 振り替休業日 | 3 ごはん 牛乳 ちぬのから揚げ きんぴら 朝平大根のみそ汁 | 4 9色DON(給食井) 牛乳 こまつなのからしあえ | 5 地場産物を 使用した料理 パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 ゴーヤチップス | 6 ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト |
| 9 ごはん 牛乳 肉野菜いため チンゲンサイと たまごのスープ | 10 ジャージャー麺 牛乳 寒天サラダ 旨筒饂飩 | 11 季節の料理 ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁 | 12 パン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのサラダ | 13 リザーブ給食 ごはん 牛乳 キャベツのあえ物 にらとじゃがいものみそ汁 A 若鶏の照りじょうゆかけ かつおふりかけ B 豚肉の照りじょうゆかけ ひじきのり佃煮 |
| 16 振り替休業日 | 17 玄米入りごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの煮びたし | 18 季節の料理 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー シークワサーあえ | 19 運島バーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ | 20 ごはん 牛乳 揚げさばの甘酢かけ 小松菜の炒め煮 夏けんちん |
| 23 ごはん 牛乳 親子煮 野菜ときくらげの炒め物 | 24 ソフト麺ミートソースかけ 牛乳 海藻サラダ 甘夏ゼリー | 25 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨炒め | 26 パン 牛乳 クリーム煮 ベーコンと小松菜のソテー | 27 とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 豆腐のすまし汁 |
| 30 キーマカレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ プルーン | <p>☆6月2日～歯っぴー週間、「歯の衛生週間」です。歯の健康には、虫歯予防が大切です。虫歯にならないために・・・</p> <p>1 規則正しい食生活をこころがけよう！ → だらだら食べはやめましょう。</p> <p>2 カルシウム、ビタミンD、たんぱく質をとろう！ → 丈夫な歯をつくりまします。</p> <p>3 よくかんで食べましょう！ → 唾液をしっかり出すことで虫歯のリスクを減らすことができます。</p>  | | | |

ちぬ(くろだい)

※スズキ系スズキ目スズキ亜目

タイ科ヘダイ亜目クロダイ属



50cm ほど

正式な名前は「くろだい」、岡山県では「ちぬ」と呼ばれています。近年、消費量とともに漁獲量が減少し、海に生息する数が増加、地球温暖化の影響によって、寒い時期の活動も活発になったため、岡山県特産の「のり」や「かきの稚貝」を食べてしまう被害が拡大しています。このため、ちぬを食べて食害を減らすという取り組みが広がっています。