



☆朝ごはんをしっかりと食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体もしゃきっと～



6月のこんだてひょう



令和5年6月 伊根小学校

けつ 月	か 火		もく 木	きん 金	
<p>よくかむと、いいことあるよ！ *6月4日～10日は歯と口の健康週間です。 給食でも5日～12日に「かみかみメニュー」 「カルシウムたっぷりメニュー」を実施します。 こめかみが動くほど、しっかりかみましょう！ *かみかみメニュー、カルシウムたっぷりメニューには、がっています。</p> 		<p>2日は「さなほり献立」♪ 今年の田植えも終わりました。 さなほりでは、田植えが終わった ことをお祝いします。 秋には、黄金色の稲穂が  たくさん実りますように…</p>		<p>1 ごはん コロッケ ひじきの炒り煮 かぶのごまドレッシングサラダ 夏大根のみそ汁 りんご</p>	<p>2 ♪いーおランチ♪ へしこちらし 厚あげのみそ焼き 水菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 なべずり</p>
<p>5 歯と口の健康週間献立  うめちりごはん  切り干しつくね じゃがいもの含め煮 即席づけ わかめ汁</p>	<p>6 歯と口の健康週間献立  ごはん  地鶏のいため焼き  豆とわかめのかきあげ しょうが和え 沢煮椀</p>	<p>7 歯と口の健康週間献立  ごはん 油あげのふくろ焼き  ごぼうと糸こんにぶのきんぴら トマトとりんごの和え物 じゃがいものみそ汁  かみかみビスコッティ</p>	<p>8 歯と口の健康週間献立  てづくりパン  大豆のナゲット  ごぼうのヨーグルトソース シチュー</p>	<p>9  玉ねぎたっぷりドライカレー ミニサラダ ミルクスープ プリンメロン そらまめ</p>	
<p>12 歯と口の健康週間献立  炒り大豆ごはん  小魚のからあげ  切り干し大根とかんぴょうのサラダ たまご 卵とじ オレンジ</p>	<p>13 ★おはしの持ち方練習日★ ごはん 尾頭つきのあじの塩焼き 豆のうま煮 甘酢和え じゃがいもとふのみそ汁</p>	<p>15 ごはん ピーマンの肉づめ ベーコンと野菜のソテー かぶの甘酢和え 水菜のみそ汁</p>	<p>15 焼肉ごはん にんじんナムル 中華スープ ももゼリー</p>	<p>16 洋風ごはん 鶏肉のソテー カレーソース コロコロピクルス じゃがいものミルクスープ煮</p>	
<p>19 ごはん 2種のかき揚げ 筑前煮 きゅうりもみ 豆腐のみそ汁</p>	<p>20 ごはん ハーブチキン グリル野菜添え ごぼうと水菜のマヨサラダ 麦入りスープ</p>	<p>21 ごはん じんだの絡みだれ 野菜添え 小松菜のごま和え 金時豆の甘煮 わかめのみそ汁</p>	<p>22 ごはん 鶏肉のトマトソースがけ 小松菜のソテー オニオングラタン風スープ</p>	<p>23 初夏スパゲティ 厚あげのピザ風 サーターアンダギー</p>	
<p>26 ごはん 鶏ごぼうの甘酢揚げ 五目煮豆 たたききゅうりのしょうが和え 油あげのみそ汁</p>	<p>27 ごはん 肉団子のもち米蒸し 中華サラダ 厚あげのスープ わかめ煮</p>	<p>28 ごはん ぶた肉のマーマレード焼き トマトときゅうりをそえて 玉ねぎのオープン焼き かぶの豆乳ポタージュ</p>	<p>29 ★魚の食べ方コンテスト★ ごはん あじの塩焼き じゃがみそバターの野菜添え のり和え 豆腐のすまし汁</p>	<p>30 ★名越の大祓★ ごはん 魚の焼きびたし 夏野菜のごまみそ和え 九条ねぎのすまし汁 みなづき 水無月</p>	

*献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。
*毎日、牛乳(200ml)がつけます。