

6月給食盛り付け表

月	火	水	木	金	
3  フルーツ豆花(トウファ)  ハヤシライス 	4  野菜かき揚げ  もやしと切干大根のサラダ  ごはん  鶏すき煮 	5  さばの塩こうじ焼き  江戸っ子煮  ごはん  根菜汁 	6  ターツアイパオズ(2個)  ナムル  ごはん  野菜タンメン 	7  ベーコンポテトソテー  わかめスープ  揚げパン 	
10  たまご焼き  即席漬け  ごはん  新じゃがのそぼろ煮 	11  あじの香味ソース  ひじきのピリ辛炒め  ごはん  めった汁 	12  ごはんに具を盛り付けます。  ヨーグルト  うずら入り中華丼  コラととうふのスープ 	13  大豆と昆布のごまからめ  カレーうどん  ごはん  シシリアンライス  コンソメスープ 	14  ごはんに肉と野菜をのせます。  マヨネーズ  揚げパン 	
17  春雨のカラフル炒め  ごはん  韓国風肉じゃが 	18 振替休日		19  ぶりの色付け  青菜と切干の和え物  ごはん  卵とじ 	20  ちくわのいそべ揚げ(2個)  ごま酢和え  ごはん  豚汁 	21  チキンバーベキューソース  野菜ソテー  胚芽パン  ポークビーンズ 
24  ひじきサラダ  カレーライス 	25  焼きギョウザ(2個)  いそか和え  ごはん  ジャジャンとうふ 	26  ハムカツ  じゃがいもの炒め物  ごはん  豆乳みそ汁 	27  赤魚のねぎみそ焼き  豆乳プリン  キャベツのゆかり和え  ごはん  かきたま汁 	28  メンチカツ  トマトスパゲッティ  ミルクロール  スープ煮 	

* 6月の給食目標 *

じょうぶな骨や歯をつくらう



骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれている食品です。意識して食べることができるといいですね。



骨や歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養です。