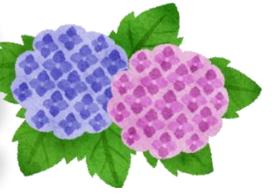




6月もりつけ表



<p>3日 (月)</p> <p>いわしのしょうがにきりぼしだいこんのあえもの れいとうみかん</p> <p>白ごはん とうにゅうとんじる</p>	<p>4日 (火)</p> <p>コーンシュウマイ きゅうりのかおりづけ</p> <p>トマトいりどりぎゅうライス たまごのスープ</p>	<p>5日 (水)</p> <p>2個</p> <p>コーンシュウマイ きゅうりのかおりづけ</p> <p>白ごはん すぶた</p>	<p>6日 (木)</p> <p>さけフライ ジャーマンポテト</p> <p>わかめごはん やさいとコーンのスープ</p>	<p>7日 (金)</p> <p>ごぼうとおまめサラダ ヨーグルト</p> <p>白ごはん ごもくみそラーメン</p>
<p>10日 (月)</p> <p>3個</p> <p>ハタハタのからあげ わかめのすのもの</p> <p>白ごはん すきやきに</p>	<p>11日 (火)</p> <p>ぶたにくとピーマンのちゅうかライス とうふとあおなのスープ</p>	<p>12日 (水)</p> <p>メロン</p> <p>さばのにしょごはん とりやさいじる</p>	<p>13日 (木)</p> <p>だいずとござかなのごまからめ・トマト</p> <p>白ごはん しんじゃがのそぼろに</p>	<p>14日 (金)</p> <p>やきにく</p> <p>白ごはん ふときゅうりとたまごのスープ</p>
<p>～ 10日 (月) ～ 14日 (金) は残食調べ ～</p>				
<p>17日 (月)</p> <p>振替休日</p> <p>あじのトマトソースがけ フロccoliー添え</p> <p>白ごはん ふりかけ</p>	<p>18日 (火)</p> <p>てまぎずしのぐ</p> <p>てまぎずし こんさいのごまじる</p>	<p>19日 (水)</p> <p>カレーライス ふくじんづけ</p> <p>かむかむサラダ</p>	<p>20日 (木)</p> <p>ひじきオムレツ もやしいため</p> <p>白ごはん ちゃんこじる</p>	<p>21日 (金)</p> <p>シーフードサラダ ブルーベリータルト</p> <p>バターロール スパゲティミートソース</p>
<p>24日 (月)</p> <p>あじのトマトソースがけ フロccoliー添え</p> <p>白ごはん ふりかけ</p>	<p>25日 (火)</p> <p>冷しゃぶサラダ ココアワッフル</p> <p>十六穀ごはん ごま塩</p> <p>橋立産わかめのみそ汁</p>	<p>26日 (水)</p> <p>にこみハンバーグ マカロニサラダ</p> <p>白ごはん ペイザンヌスープ</p>	<p>27日 (木)</p> <p>とりてん いとこんぶのいために</p> <p>白ごはん すましじる</p>	<p>28日 (金)</p> <p>そぼろccoliーごはん かみなりじる</p>

6月は食育月間

～ごはんを食べよう～

エネルギーのもと

体ははたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。

おなかすっきり

独特な構造のでんぶや食物せんいが腸のはたらくをよくしてくれます。

太りにくい

腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。

生活習慣病予防

ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。

