



# 6月もりつけ表



東和中学校

6月12日～16日  
残菜調べ週間です。

- ・給食をきちんと盛り付けよう。
- ・よそい残しがないようにしよう。
- ・1人分の量を考えて盛り付けよう。



<p>1日(木)</p> <p>いかとやさいのサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>スパゲッティミートソース</p>		<p>2日(金)</p> <p>てまきずしの具</p> <p>てまきずし</p> <p>さつまじる</p>	
<p>5日(月)</p> <p>エビシューマイはるさめのちゅうかあえ</p> <p>白ごはん</p> <p>はっぼうさい</p>		<p>6日(火)</p> <p>しろみさかなフライ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ほうれんそうスープ</p>	
<p>7日(水)</p> <p>かぼちやチーズフライ</p> <p>白ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>こくさんももゼリー</p> <p>はしたてさんわかめスープ</p>		<p>8日(木)</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>ひじきとひよこ豆サラダ</p>	
<p>9日(金)</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>白ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>7こまつなごまいため</p> <p>ヨーグルト</p>			
<p>12日(月)</p> <p>はたはたからあげ</p> <p>白ごはん</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>新じゃがのそぼろ煮</p>		<p>13日(火)</p> <p>おまめとくきわかめの</p> <p>白ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>いためもの・トマト</p>	
<p>14日(水)</p> <p>メロン</p> <p>さばの二色ごはん</p> <p>こんさいのごまじる</p>		<p>15日(木)</p> <p>やきにく</p> <p>白ごはん</p> <p>ふとぎゅうりのスープ</p>	
<p>16日(金)</p> <p>そばろっこり</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>ごはん</p>			
<p>19日(月)</p> <p><b>振替休日</b></p> <p>テニス、野球、バスケットボールのイラスト</p>		<p>20日(火)</p> <p>にこみみハンバーグ</p> <p>白ごはん</p> <p>たまごとやさいのスープ</p> <p>こふきいも</p>	
<p>21日(水)</p> <p>あじのトマトソース</p> <p>白ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>フロッコリーそえ</p> <p>とうにゅうみそスープ</p>		<p>22日(木)</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>白ごはん</p> <p>すぶた</p> <p>きゅうりかおりづけ</p>	
<p>23日(金)</p> <p>カレーライス</p> <p>かむかむ</p> <p>福神漬</p> <p>サラダ</p>			
<p>26日(月)</p> <p>冷しゃぶサラダ</p> <p>十六穀ごはん</p> <p>とうにゅうデザート</p> <p>ごま塩</p> <p>かいせんワンタン</p> <p>スープ</p>		<p>27日(火)</p> <p>メンチカツ</p> <p>白ごはん</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>パイザンヌ</p> <p>スープ</p>	
<p>28日(水)</p> <p>レモンタルト</p> <p>ぶた肉とピーマンの</p> <p>かにかまとこまつな</p> <p>ちゅうからライス</p> <p>スープ</p>		<p>29日(木)</p> <p>鶏肉のバーベキュー</p> <p>ミルク食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>ソース・チーズポテト</p> <p>やさいスープ</p>	
<p>30日(金)</p> <p>大豆とごさかなの</p> <p>白ごはん</p> <p>ごまからめ</p> <p>れいとう</p> <p>みかん</p> <p>すきやきに</p>			

6月4日～10日

だらだら食べをやめよう



間食(おやつ)は時間を決めて食べましょう。またジュースをだらだら飲んだり、あめをなめ続けていたりすると、口内が酸性に傾き、歯の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。