



6月 こんだてひょう



今月の
給食目標は

せいけつな しょくじを しよう

月	火	水	木	金
<p>○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)</p>	<p>1 ごはん 凍り豆腐のふくめ煮 わかめとツナのサラダ 肉だんごのスープ</p>	<p>2 ごはん チキンカツ きゃべつのおさづけ 韓国風わかめスープ デザート(プリン)</p>	<p>3 ごまトースト しゃきしゃきポテトサラダ 豆乳のポタージュ ミニトマト(2こ)</p>	<p>4 ごはん めひかりのから揚げ (1~3年2び, 4~6年3び) もやしのナムル じゃが豚キムチ</p>
<p>7 ふりかえ休み</p>	<p>8 ごはん 三色丼の具 つぼづけあえ 車みのみそ汁 くだもの(河内晩柑)</p>	<p>9 ごはん 大豆といりこの揚げ煮 ピリ辛きゅうり 八宝菜</p>	<p>10 コッペパン パンネのミートソース カッターチーズサラダ レタスのスープ</p>	<p>11 ごはん 飛び魚のかばやき風 小松菜とチーズのおひたし 凍り豆腐のみそ汁</p>
<p>14 ごはん マダイのみそマヨ焼き ひじきのマリネ かきたま汁 食べて応援県外企画 えひめ県産「マダイ」</p>	<p>15 コッペパン 抹茶ミルクビーンズ ぶるるんサラダ 米粉のコーンポタージュ くだもの(さくらんぼ2こ)</p>	<p>16 ごはん 美味だれやきとり(4~6年2こ) チンゲンサイとじゃこのサラダ 厚揚げのみそ汁 上田産 「信州黄金シャモ」</p>	<p>17 黒ざとうパン(小さめ) 蒸しキッシュ 海藻サラダ ミネストローネ</p>	<p>18 わかめごはん さくさくみのむし グリーンサラダ 辛み豆腐汁 デザート(フチクレープいちご)</p>
<p>21 ごはん タラと凍り豆腐のチリソース ちくわのマリネ レタスと卵のスープ</p>	<p>22 ごはん さばのみそ煮 のりじゃこあえ うずら卵のすまし汁</p>	<p>23 ごはん 豚肉のかりんとう揚げ(2こ) にんじんしりしり アーサ汁 くだもの(メロン)</p>	<p>24 コッペパン ミートココットパイ 大根とじゃこのサラダ 豆腐とわかめのスープ</p>	<p>25 ごはん チキンカレー きゃべつソテー あじさい色ゼリー</p>
<p>28 ごはん チキンチキンごぼう ばんさんすう 呉汁</p>	<p>29 コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ レモンヨーグルト</p>	<p>30 ごはん 焼き魚(塩あじ) チャプチェ キムチスープ</p>	<p>❖ 今月の地域食材 ❖ ・きゅうり ・えのきたけ・しめじ ・大豆・とうふ ・米・米粉 ❖ 旬の食材 ❖ ・さくらんぼ ・メロン・新たまねぎ・とびうお</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳は 毎日です 献立は都合により 変更する場合があります。 あります。</p>

★6月のおすすめ料理・・・「蒸しキッシュ」 使う食材は「キッシュ」調理法は「茶碗蒸し」のような料理です。

材料(4人分)

- ・サラダ油 … 4g
- ・ベーコン … 60g
- ・たまねぎ … 150g
- ・小松菜 … 60g
- ・塩 … 2g、こしょう少々
- ・卵 … 3個
- ・牛乳 … 80g
- ・生クリーム … 80g
- ・パルメザンチーズ … 16g
- ・カップ … 4個

作り方

- ①ベーコンは短冊、たまねぎは薄切り、小松菜は2cmに切る。
- ②①の材料を順に炒め、塩こしょうで味をつける。
- ③卵を溶き、Aを混ぜ合わせる。
- ④カップに②を入れ、③を注ぐ。
- ⑤蒸し器に入れ、10分程蒸し、固まればできあがり。
※具はお好みで家庭にあるものをお使いください。

