



6月 きゅうしょくこんだてひょう

平成30年度
菅平小学校

月	火	水	木	金
今月の旬 ・新じゃがいも ・きゅうり ・新たまねぎ ・レタス ・メロン ・さくらんぼ ・かんきつ類	★きゅうにゅうがまいにちです。 ゆっくり、たっぶりのみましょう! 	6/4からの週は、カルシウムが多く かみごたえのある献立にしました。 発芽玄米、五目煮の大豆・ごぼう・ れんこん・こんにやくや、小魚など しっかりとよくかんで食べましょう。 	1 ・コッペパン ・ラザニア ・グリーンサラダ ・やさいスープ	
4 すがだいらちゅう 2ねんきぼうこんだて ・ごはん ・ささみとポテトのレモンあけ ・きりぼしだいこんと かいそうのサラダ ・かきたまじる ・ココアプリン	5 ・はつがげんまいごはん ・さほのしおこうじやき ・ツナとひじきのいために ・かみなりじる	6 ・ごはん ・カレーごもくまめ ・フロッコリーのごまふうみあえ ・とうふのみぞしる	7 「いいは」のひのこんだて ・ごはん ・あつあげのにくみぞあんかけ ・いかくんサラダ ・きのこやさいのスーフ	8 ・ごはん ・うめつくね ・みずなとだいこんのサラダ ・じゃがいもと あおなのみぞしる
11 ・ごはん ・じゃがいものきんぴら ・こおりとうふのごまあえ ・なめこじる	12 ・ごはん ・だいずのしぐれに ・みぞドレサラダ ・おやこじる	13 ・ごはん ・ハンバーグ 7外ヶ-11-ス ・コーンサラダ ・コンソメスープ	14 ・ごはん ・ねっこやさいと レバーのかみかみあえ ・レモンずあえ ・ポテトとベーコンのスーフ	15 そえひしょうがっこう しょくいんきぼうこんだて ・うめきびごはん ・かきあげ ・なっとうあえ ・とんじる ・てづくりオレンジゼリー
18 ・ごはん ・ひじきしゅうまい ・にんじんしりしり ・キムチスーフ	19 ・わかめむぎごはん ・まめまめみぞまめ ・ポテトのこうみあえ ・ささみのすましじる	20 ・ごはん ・さんしょくどんのぐ ・チーズポテト ・ちゅうかスーフ ・ミニトマト	21 ・ごはん ・ししゃものゆかりあげ ・あおだいずの シャキシャキあえ ・あつあげのみぞしる	22 ・ごはん ・こおりとうふと ちくわのごまがらと ・あさづけ ・うずらたまご チンゲンサイのスーフ
25 ・ごはん ・あじのこうみやき ・いそびたし ・ちゃんぽんじる	26 ちいきしょくざいのひ ・ごはん ・スペインオムレツ ・きりぼしだいこんサラダ ・あっさりポトフ	27 ・ごはん ・ちくわいそべあげ ・からしあえ ・こんにゃくみぞラーメンじる	28 ・ごはん ・うずらたまごのもの ・ピリからきゅうり ・はくさいとあげのみぞしる ・てづくりふりかけ	29 ・むぎごはん ・キーマカレー ・ふくじんづけあえ ・まぜっこせりー

♪献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

♪都合により献立を変更することがあります。

せいけつなしょくじをしよう!

給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか?
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか?
- マスクを忘れていませんか?
- 手をきれいに洗いましたか?



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!