



6月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年

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	★きゅうにゅうがまいにちです。 ゆっくり、たっぷりのみましよう! 	今月は、カルシウムが多くて 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 しっかりよくかんで食べましよう。 	 	★なつにむかって、ねっちゅうしょうが、しんぱいです。 すいぶんをしっかりと とるしゅうかんをみに つけましよう。
3 ・きびゆかりごはん ・あじのこうみやき ・いそびたし ・ちゃんぽんじる	4 ・ごはん ・こおりとうふとちくわの ごまからめ ・あさづけ ・えのきのふわふわスープ	5 ・ごはん ・カレーごもくまめ ・フロッコリーサラダ ・とうふのみぞしる	6 ・ごはん ・さんしょくどん ・チーズポテト ・ちゅうかふうコーンスープ ・ミニトマト	7 ・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
10 ・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	11 ・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プ	12 ・ごはん ・だいずのしぐれに ・みぞしサラダ ・おやこじる	13 ・ごはん ・とうふいりハンバーグ きのごソース ・コーンサラダ ・コンソメスープ	14 ・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
17 ・はつがげんまいごはん ・さほのしおこうじやき ・はるさめのいために ・かみなりじる	18 「いいは」のひのこんだて ・ごはん ・あつあげそぼろあんかけ ・いとかんでんのサラダ ・きのことやさいのスープ	19 ちいきしょくざいのひ ・ごはん ・スペインオムレツ ・きりほしだいこんサラダ ・あっさりポトフ	20 ・ごはん ・ささみとポテトのレモンあけ ・なっとうあえ ・かきたまじる ・ココアプリン	21 ・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
24 ・ごはん ・ひじきしゅうまい ・にんじんしりしり ・キムチスープ	25 ・うめごはん ・とりにくのバンバンジー ソースかけ ・ナムル ・五目スープ	26 ・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	27 ・ごはん ・わふううめつくね ・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	28 ・コッペパン ・ラザニア ・グリーンサラダ ・やさいスープ

♪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!

給食当番の衛生子エック

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
れていますか?
 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!