



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 | ★きゅうにゆうがまいにちです。 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・こんにゃくや、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 きのこソース ・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!