



# 6月 きゅうしよくこんだてひょう

令和2年度

菅平中学校

今月の目標:清潔な食事をしよう

月	火	水	木	金
1 ・ひじき麦ごはん ・凍り豆腐含め煮 ・浅漬け ・うずら卵の澄まし汁 ・お祝いゼリー	2 ・麦ご飯 ・キーマカレー ・福神漬けあえ ・まぜっこゼリー (・ゆで卵)	3 ・赤飯 ・厚揚げのそぼろあんかけ ・切り干し大根三杯酢 ・じゃがいもと青菜の味噌汁	4 ・ご飯 ・竹輪磯部あげ ・大根サラダ ・なめこ汁	5 ・コッペパン ・魚のフライ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ (・スライスチーズ)
8 ・ご飯 ・とり肉のマーマレード焼き ・じゃがいもごまサラダ ・キャベツのスーフ煮	9 ・ご飯 ・青のりじゃが豆 ・バンバンジーサラダ ・五目中華スープ	10 入梅献立 ・梅麦ご飯 ・カップエッグ ・ツナサラダ ・厚揚げの味噌汁	11 ・ご飯 ・カレーマーボー豆腐 ・レモン酢和え ・にら玉汁 (・じゃがバター)	12 ・ご飯 ・凍り豆腐と竹輪のごまがらめ ・からしあえ ・ささ身の澄まし汁
15 ・ご飯 ・さばのカレー焼き ・切り干し大根煮 ・豆腐の味噌汁	16 ・ご飯 ・レバーと凍り豆腐のケチャップ煮 ・青菜のえのき和え ・こんにゃく味噌ラーメン汁	17 ・ご飯 ・豆腐入りハンバーグ ・イタリアンサラダ ・コーンスープ	18 「いい菌」の日献立 ・発芽玄米ご飯 ・豆豆味噌豆 ・ひじきのマリネ ・うずら卵とチンゲンサイのスーフ	19 地域食材の日 ・麦ご飯 ・3色どんの具 ・海そうサラダ ・いなか汁
22 ・ご飯 ・凍り豆腐の卵とじ ・のり和え ・キャベツとあげの味噌汁	23 ・わかめ麦ごはん ・あじの香味焼 ・春雨サラダ ・レタスとコーンのスープ (・ジョア)	24 ・ご飯 ・ささ身のレモン煮 ・ナムル ・ワンタンスープ (・焼きのり)	25 ・ご飯 ・肉じゃが ・納豆サラダ ・にらともやしの味噌汁	26 ・ご飯 ・ポークビーンズ ・糸寒天サラダ ・きのこのスープ
29 ・ご飯 ・ユーリンチー ・青菜とチーズの和え物 ・わかめスープ	30 ・ご飯 ・大豆のしぐれ煮 ・味噌ドレサラダ ・親子汁	<p>6/1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。もち米、大豆、きりぼし大根、凍り豆腐、糸寒天、きのこなどしっかりよくかんで食べましょう。</p>		<h2>今月の旬</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新じゃがいも</li> <li>・きゅうり</li> <li>・新たまねぎ</li> <li>・レタス</li> <li>・メロン</li> </ul>

♪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。牛乳が毎日出ます。♪都合により献立を変更することがあります。

♪新型コロナウイルス対応のため通常より品数が少ない日があります。

## 清潔な食事をしよう!

### 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?



ていねいな手洗いで、新型コロナウイルスなどの感染症を防ぎましょう!  
洗った後は、清潔な自分のハンカチでよくふきとってかわかします。

## きれいに手を洗おう!!

