

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>2</p> <p>びんく 牛乳</p> <p>いりたまごいりやさいソテー</p> <p>ぜんりゅうふんパン みどり クラムチャウダー</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>こごかなアーモンド やさいのポンずあえ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん ごぼうとぶたにくのもの</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのあおりのあげ キャベツのこんぶあえ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん ふしめんじる</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>じゃこのてっこつサラダ</p> <p>こくとうパン とりにくとじゃがいものトマトに</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>みどり</p> <p>キウイフルーツ どうふいりドライカレー</p> <p>むぎごはん やさいスープ</p>
<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト びんく</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>みどり</p> <p>コッペパン ギョウとくときんときまめのトマトに</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそに ゆでやさい</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト げんきサラダ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>だいずとごぼしのあげに</p> <p>バターロール みそラーメン</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>こいわしのフライ たくあんあえ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん こうやどうふのたまごじ</p>
<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>いちごジャム びんく</p> <p>やさしいため</p> <p>みどり</p> <p>コッペパン パンプキンスープ</p> <p>やさしいためにはキャベツやこまつななど、かがわのやさいをたっぷりつけています。</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>こんぶあえ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん なすとあつあげのみそに</p> <p>せとないかいたのたこはおいしくてうめいですが、おんだんかのえいきょうでへってきているそうです。</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>さかなのなんばんづけ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん じゃがいものそばろに</p> <p>ウロコがある・なし、からだがまるい・ながい・べったんこ、それぞれにあじもちがっておいしいですね。</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>びん</p> <p>オリーブとんのあげに</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> <p>ぶたにくのあげには、やわらかくておいしいオリーブとんをつけています。</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>びわ</p> <p>かまあげいりこのからあげ</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん ちゅうかどんぶりのく</p> <p>びわはじくのほうからかわをむいて、たねがのどにとびこまよようにきをつけてゆっくりたべましょう。</p>
<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>れいとうみかん チリドック</p> <p>みどり</p> <p>ぜんりゅうふんパン レタスとたまごのスープ</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>もやしのあまずいため</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん やきどうふのちゅうかに</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>ピーマンとちくわの炒めもの</p> <p>みどり びんく</p> <p>むぎごはん(むぎごはん) かぼちゃのみそしる</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>やさいとツナのソテー</p> <p>コッペパン カレービーンズ</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>こごかなのあおりのあげ やさいのしそあえ</p> <p>みどり びんく</p> <p>麦ごはん もずくのみそしる</p>
<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>はいせんごまドレッシング ごぼうサラダ</p> <p>みどり</p> <p>ミルクパン やきスパゲッティ</p>	<p>新学期が始まって2か月が経ちましたが、給食の時間は楽しく食べられていますか。</p> <p>6月は食育月間です。この機会に食べることの大切さを考えてみましょう。</p> <p>1日3回食事をすると、1か月で90回、1年で1095回になります。ご飯は一生食べるものだから大変な回数になります。食べる時に『好きなものだけではなくていろいろなものを食べよう』と、意識するだけでも、食事の大切さを考える機会になります。</p> <p>身体によいもの、身体によい食べ方を少しずつ心がけて健康を守りましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: right;"> <p>よくかむと食べ物が細かくなって、だ液もたくさん出ます。食べ物が消化されやすく、飲み込みやすくなります。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>◎よくかんで食べる</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>◎よい姿勢で食べる</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>◎一口量を少なく</p>  </div> </div>			

6月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日 曜 日	献立名	使用する食品名					
		(赤)おもにからだをつくる		(緑)おもにからだの調子を整える		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
2 (月)	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳 豆乳	人参 パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも コーンスターチ	植物油 バター
	炒り卵入り野菜ソテー	鶏卵		人参 アスパラ	キャベツ たまねぎ		植物油 ごま油
3 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ごぼうと豚肉の煮物	豚肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう 乾しいたけ	こんにゃく さとう	植物油
	野菜のポン酢あえ			小松菜 人参	キャベツ		
4 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	さわらの青のり揚げ	さわら	青のり			天ぷら粉	植物油
	キャベツの昆布和え	削りかつお	塩昆布	小松菜 豆苗	キャベツ		
5 (木)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉 豚レバー		人参 パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	オリーブ油
	じゃこの鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ	ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま
6 (金)	豆腐入りドライカレー(麦ごはん)	豆腐 豚肉 牛肉 豚レバー		人参 ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	精白米 大麦 小麦粉 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	野菜スープ	ベーコン		人参 パセリ セロリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
9 (月)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	牛肉と金時豆のトマト煮	牛肉 金時豆		人参 パセリ トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	植物油
	人参サラダ			人参	たまねぎ きくらげ	さとう	ごま油 ごま
10 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
	ゆで野菜	削りかつお		ブロッコリ 人参	もやし		
11 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		人参 ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	さとう でん粉	ごま油
	元気サラダ	ハム	昆布	人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま油
12 (木)	バターロールパン					バターロール	
	牛乳		牛乳				
	味噌ラーメン	豚肉 みそ		人参 ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく キャベツ	中華めん	ごま油
	大豆と小煮干の揚げ煮	大豆 ちりめんじゃこ		ねぎ		でん粉 さとう	植物油 ごま
13 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	小さいわしのフライ	いわし				でん粉 パン粉	植物油
	たくあん和え			人参 小松菜	もやし たくあん		ごま
16 (月)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	野菜炒め	豚肉		小松菜	キャベツ もやし コーン		植物油 ごま油
	パンダキンスープ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	植物油
17 (火)	たこ飯(麦ごはん)	たこ 油揚げ		人参 枝豆	ごぼう しいたけ	精白米 大麦 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	なすと厚揚げのみそ煮	厚揚げ 豚肉 みそ		人参 チンゲン菜	なす しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	さとう でん粉	ごま油 植物油
	昆布和え		塩昆布	人参	キャベツ もやし		
18 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	魚の南蛮漬け	たちうお(未定)		人参 ねぎ	たまねぎ	さとう	植物油
	じゃがいものそばろ煮	豚肉		人参 ねぎ	たまねぎ 乾しいたけ	じゃがいも しらたき さとう	植物油
19 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	オリーブ豚の揚げ煮	豚肉 厚揚げ		人参 ブロッコリ ねぎ	れんこん きくらげ	さとう	植物油
	ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン		人参 セロリ パセリ トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油
20 (金)	中華丼(麦ごはん)	いか あさり 豚肉 うずら卵		人参 チンゲン菜	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	精白米 大麦 でん粉	ごま油
	牛乳		牛乳				
	釜揚げいりこのから揚げ	いりこ				小麦粉	植物油
	びわ				びわ		
23 (月)	チリドック(全粒粉パン)	牛肉 金時豆 ウインナー		人参 トマト パセリ	たまねぎ にんにく	全粒粉パン さとう 小麦粉	植物油
	牛乳		牛乳				
	レタスと卵のスープ	ベーコン 鶏卵		トマト 小松菜	レタス えのき	でん粉	
	冷凍みかん				みかん		
24 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉		人参 チンゲン菜 ねぎ	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく	さとう でん粉	ごま油
	もやしの甘酢炒め	ちりめんじゃこ	ひじき	人参	もやし	さとう	ごま ごま油
25 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ひじきご飯(麦ごはん)	鶏肉	ひじき	さやいんげん 人参	ごぼう	精白米 大麦 しらたき さとう	ごま油
	ピーマンとちくわの炒めもの	ちくわ		ピーマン 人参	キャベツ		ごま ごま油
26 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	カレービーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉		人参 パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	植物油
	野菜とツナのソテー	ツナ		小松菜 人参	たまねぎ もやし エリンギ コーン		
27 (金)	麦ごはん					精白米 大豆	
	牛乳		牛乳				
	小魚の青のり揚げ	大豆 かえりいりこ	青のり			さつまいも 小麦粉	植物油
	野菜のしそ和え			人参	きゅうり キャベツ		
もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	人参 ねぎ	たまねぎ えのき			

30 (月)	ミルクパン					ミルクパン	
	牛乳		牛乳				
	焼きスパゲッティ	豚肉 削りかつお	青のり	人参 ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	スパゲッティ	植物油
	ごぼうサラダ(焙煎ごまドレッシング)		ひじき	人参	ごぼう きゅうり		ごま 植物油