



月	火	水	木	金
1 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 三色ナムル ワンタンスープ 美生柑 小学校欠食	2 牛乳 麦ごはん ホキの黄金焼き 切干大根の炒り煮 玉ねぎのみそ汁 	3 牛乳 チキンライス 大根とツナのサラダ ポトフ ※さくらんぼ 3こずつ	4 牛乳 コッペパン ししゃもフライ ごぼうサラダ ABCスープ あんずジャム かみかみ献立	5 牛乳 麦ごはん チンジャオロース 中華あえ ラーメンスープ
8 牛乳 麦ごはん さごしの西京焼き きゅうりの酢の物 吉野汁	9 牛乳 麦ごはん いかの照り焼き マカロニサラダ 白菜そぼろ汁 ※シューアイス	10 牛乳 キムタクごはん ささみのレモンソース かみかみサラダ わかめスープ 小4-2、4 希望献立	11 牛乳 切込み丸パン ハムステーキ アスパラのサラダ クリームスープ	12 牛乳 麦ごはん みそかつ からしあえ 沢煮椀 あじさいゼリー 市中大会 応援献立 
15 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 三色ナムル ワンタンスープ 美生柑 中学校欠食	16 牛乳 麦ごはん いわしのかば揚げ 和風サラダ 豆腐のすまし汁 	17 牛乳 発芽玄米ごはん 豚肉のしょうが炒め まぜっこサラダ いもだんご汁 いちごヨーグルト まつもとの日	18 牛乳 バターロール チリコンカン 寒天サラダ コンソメスープ	19 牛乳 麦ごはん 黒豆コロッケ 炒り鶏 実だくさんみそ汁 ※冷凍みかん
22 牛乳 麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ レタスとトマトのスープ 甘夏ゼリー	23 牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ いそべあえ 豚汁	24 牛乳 麦ごはん 豚肉のみそ漬け焼き ごまあえ にらたま汁	25 牛乳 ココア揚げパン サイコロステーキ はるさめサラダ コーンスープ 小4-1、3 希望献立	26 牛乳 麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き 枝豆サラダ すいとん汁
29 牛乳 肉どんぶり ポテトサラダ かみなり汁	30 牛乳 かた焼きそば じゃがいもの甘辛煮 メロン 小6年 欠食	※4年生の希望に上がったデザートです。 6月は <b>食育月間</b>  家族みんなで食事を楽しみましょう		



**食育パネル展のお知らせ**  
 テーマ「つなごう 食する力」  
 期日 6月1日(月)～6月7日(日)  
 ※食育イベント6月7日11時～13時  
 場所 イオン南松本店 セントラルコート  
 内容 パネル展示、クイズラリー  
 アルプちゃん&さんぞくん来場

旬の農産物プレゼント!

**白身魚の黄金焼き(4人分)** 給食レシピ

〈材料〉

- ・白身魚 4切
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・玉ねぎ 30g
- ・にんじん 20g
- ・マヨネーズ30g
- ・クッキングシート

〈作り方〉

- ①魚に、塩こしょう、酒で下味をつける。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、にんじんはすりおろす。  
玉ねぎとにんじんをマヨネーズと混ぜる。
- ③クッキングシート上に①の魚をのせ、上から②をかける。
- ④180℃のオーブンで15分くらい焼く。魚に火が通ったら、できあがり。