



月	火	水	木	金
			1 牛乳 アップルパン パンネのクリーム煮 グリーンサラダ コンソメスープ	2 牛乳 ツナピラフ オムレツ カラフルサラダ 肉だんごスープ
	5 牛乳 かみかみ献立 麦ごはん にじますの円揚げ 千草あえ 鶏ごぼうスープ		6 牛乳 麦ごはん チキンのコーンフレーク焼き 大根とホタテのサラダ 田舎汁	7 牛乳 麦ごはん あじの塩焼き 炒り鶏 すまし汁 (豆腐)
12 牛乳 麦ごはん 真珠蒸し はるさめサラダ みそけんちん汁 中学校欠食	13 牛乳 麦ごはん 魚とポテトのかりん揚げ こんにゃくサラダ 沢煮椀	14 牛乳 まつもとの日 発芽玄米ごはん 生揚げ人参みそかけ かぼちゃサラダ きのこ汁 あじさいゼリー	15 牛乳 丸パン ホキフライ キャベツサラダ わかめスープ	16 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ワンタンスープ
19 牛乳 麦ごはん 鮭の塩麹焼き 中華あえ 五目汁	20 牛乳 キムタクごはん 山賊焼き かみかみサラダ みそラーメンスープ 4-4希望献立	21 牛乳 麦ごはん 中華炒め ピリ辛漬け いもだんご汁 あまなつゼリー	22 牛乳 きなこ揚げパン サイコロステーキ のり酢あえ コーンスープ 4-1.2希望献	23 牛乳 麦ごはん 鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 小4欠食
26 牛乳 ひじきごはん いかの香味焼き おひたし すまし汁	27 牛乳 麦ごはん 焼き肉炒め 梅あえ 麩のみそ汁	28 牛乳 わかめごはん ちくわのかば揚げ アスパラのサラダ かきたま汁 レモンタルト 4-3希望献立	29 牛乳 黒糖パン ミートローフ まめまめサラダ ポテトスープ 小5欠食	30 牛乳 麦ごはん 飛び魚のフライ ひじきのサラダ 豚汁 小5欠食

食育パネル展のお知らせ

テーマ つなごう!「食」する力!

日時 5月29日(月)16時~6月3日(土)13時
※食育イベント:6月3日(土) 11時から13時

場所 イオン南松本店 セントラルコート

イベント内容
パネル展示、クイズラリー、体験コーナー
アルプちゃん&さんぞくん来場

かみかみサラダ

材料 (4人分)

ソフトさきいか	20g
キャベツ	60g
きゅうり	60g
もやし	50g
にんじん	15g
★薄口しょうゆ	小さじ1
★酢	小さじ1
★油	小さじ1/3
塩・こしょう	少々

作り方

- ①さきいかは2cmくらいになるように、切る。
- ②キャベツは1cmくらい、にんじんはせん切り、きゅうりは縦半分に切って斜め切りにする。
- ③キャベツ、にんじん、もやしを茹でる。
- ④★の調味料をすべて合わせる。
- ⑤さきいかと野菜を合わせ、④のドレッシングであえる。
- ⑥塩こしょうで味をととのえる。

6月

食育月間



家族みんなで食事を楽しみましょう

