
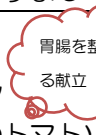




月	火	水	木	金
 <p>6月は小学4年生が献立を考えてくれました。デザートは各クラスで考えてくれた中から2つ選びました。クラスみんなの好きなメニューやおいしくて好きで食べたいものの組み合わせや洋食でそろえて考えてくれたクラスもあります。</p>				<p>1 牛乳 </p> <p>麦ごはん</p> <p>和風梅チキン</p> <p>チーズサラダ</p> <p>はるさめすまし</p>
<p>市中大会各大会応援献立週間</p>				
<p>4 牛乳 </p> <p>麦ごはん</p> <p>いかの磯焼き</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>細竹のみそ汁</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>4年生の人気デザート</p>	<p>5 牛乳 </p> <p>麦ごはん</p> <p>しぐれ煮</p> <p>きゅうりのピリ辛漬</p> <p>白菜のスープ</p> <p>小魚 小5年欠食</p>	<p>6 牛乳 </p> <p>えだまめ梅ごはん</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>トマトスープ</p> <p>まつもとの日</p>	<p>7 牛乳 </p> <p>クロワッサン</p> <p>チキンの3-ソルグ焼き</p> <p>寒天サラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>4-1 希望献立</p>	<p>8 牛乳 </p> <p>麦ごはん</p> <p>白身魚のトマトソース</p> <p>ツナとごぼうのサラダ</p> <p>オニオンスープ</p>
<p>11 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>つくね蒸し</p> <p>切り干し大根の炒り煮</p> <p>けんちん汁</p> <p>中学校欠食</p>	<p>12 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉のみそ漬け焼き</p> <p>即席漬</p> <p>もずくと卵のスープ</p>	<p>13 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>あじの香味焼き</p> <p>ごま和え</p> <p>みそ汁</p>	<p>14 牛乳</p> <p>抹茶揚げパン</p> <p>アスパラ-コン炒め</p> <p>ジャジャポテトサラダ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>4-4 希望献立</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>メロン</p> <p></p>
<p>18 牛乳</p> <p>ふわふわ丼</p> <p>和風サラダ</p> <p>キムチスープ</p> <p></p>	<p>19 牛乳</p> <p>キムタクごはん</p> <p>ささみのレモンソース</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p>4-2 希望献立</p>	<p>20 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>たけのこの煮物</p> <p>豆腐のごまあえ</p> <p>みそ汁</p>	<p>21 牛乳</p> <p>ミルクパン</p> <p>かじきのかりん揚げ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>まぜっこサラダ</p> <p>吉野汁</p> <p></p>
<p>25 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>飛び魚のから揚げ</p> <p>ほたてと大根のサラダ</p> <p>鶏ごぼう汁</p> <p>かみかみ献立</p>	<p>26 牛乳</p> <p>中華丼</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>チンゲン菜のスープ</p> <p>レモンタルト</p> <p>4年生の人気デザート</p>	<p>27 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>山賊焼き</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ラーメンスープ</p> <p>4-3 希望献立</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ねじりパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>レタスと卵のスープ</p>	<p>29 牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>かつおのみそ漬け焼き</p> <p>コンコンサラダ</p> <p>かみなり汁</p>

都合により献立を変更する場合があります。

6月は

食育月間



「食育」と言ってもむずかしく考えないで、好きな食べ物の話、畑のお手伝い、家族に食事を作るなど、食べ物にかかわることなんでもいいのです。6月はそんなことをちょっと意識してやってみませんか？

作ってみよう！

分量 4人分

レタス 60g

たまねぎ 80g

しめじ 30g

ベーコン 30g

たまご 1個

塩 小さじ1/4

うすくちしょうゆ 大さじ1

こしょう 少々

でんぷん 小さじ1

地元のレタスで簡単スープ

水溶性のでんぷんをいれてから溶き卵を流し入れるとふんわりしたかきたまになります。レタスは最後に入れるのがポイントです！

しっかり食べて体を作ろう！

6月は運動部の大会が多くありますね。練習の成果を思う存分発揮してください。体作りも強い心を作るのも、食事が深くかかわっています。普段からバランスよく食べていた人は、当日自分の実力をしっかり発揮できるはず！給食月の始めの一週間を「市中大会応援献立週間」として、ひとくちメモやきゅうしょくゆうびんなどで、食べ物の紹介をしていきますね。

試合の前日は練習の疲れや緊張などから胃腸が弱っていることがあります。

○試合前は普段通りの消化の良い食べものを食べましょう。脂の多いものや生ものは、お腹の調子を悪くすることがあるので、避けましょう。

○試合が終わってから、おめでとう・おつかれさま・がんばったよの意味をこめて好きなものを食べましょう！