

6月給食こんだて表

月	火	水	木	金
給食の約束 * 食事の前はていねいに手を洗いましょう。 * 準備は、すばやく清潔にしましょう。 * 給食当番は、服装をしっかりと整えましょう。 * 気持ちをこめて、あいさつをしましょう。			1 コッペパン ポークビーンズ イタリアンサラダ ポトフ 牛乳	2 そぼろ丼 玉ねぎのみそ汁 牛乳
5 ごはん タコメンチカツ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳	6 ごはん コーンシュウマイ チンジャオオロース もずくスープ 牛乳	7 ごはん 鮭の塩焼き こんにゃくのおかか煮 根菜汁 牛乳	8 五目うどん 切り干し大根サラダ レモンゼリー 牛乳	9 わかめごはん 厚焼きたまご 炒り豆腐 キャベツのみそ汁 牛乳
12 ごはん さばの生姜煮 五色和え みそけんちん汁 牛乳	13 ビビンバ ワカメスープ 牛乳	14 ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き おかか和え 豆腐とえのきのみそ汁 牛乳	15 丸パン カップグラタン チーズサラダ ミネストローネ 牛乳	16 ポークカレー 杏仁フルーツ 牛乳
19 ごはん 和風ハンバーグ 元気サラダ 豚汁 牛乳	20 ゆかりごはん 豚肉と大豆の揚げがらめ ほうれん草のおひたし わかめのみそ汁 牛乳	21 ごはん さばの照り焼き 筑前煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	22 みそラーメン 小松菜とささみの中華和え レモンタルト 牛乳	23 ごはん あじフライ すき昆布の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳
26 ごはん グリルチキン 高野豆腐の炒めもの しめじのみそ汁 牛乳	27 中華丼 ワンタンスープ あじさいゼリー 牛乳	28 ごはん いわしのレモンしょうゆ煮 きんぴらごぼう 大根のみそ汁 牛乳	29 米粉パン かぼちゃコロケ アスパラサラダ ABC スープ 牛乳	30 ごはん 野菜の鶏つくね 切り干し大根の炒り煮 キャベツのみそ汁 牛乳



しょうぶな骨をつくるコツ



骨は、体を支えるとともに、体に必要なカルシウムを蓄える大切な役割があります。そのため、骨をつくる働きが盛んな成長期にしっかりと骨量を高めましょう。骨を丈夫にするコツは、バランスのよい食事と適度な運動です。積極的にとりたい食品は、カルシウムの他にたんぱく質やビタミンDを含む食品です。