

# 6月給食こんだて表

月	火	水	木	金
<b>給食の約束</b> * 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。			<b>1</b> 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	<b>2</b> そぼろ丼 玉ねぎのみそ汁 牛乳
<b>5</b> ごはん タコメンチカツ ひじきの煮物 ジャがいものみそ汁 牛乳	<b>6</b> 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	<b>7</b> ごはん 鮭の塩焼き こんにゃくのおかか煮 根菜汁 牛乳	<b>8</b> 五目うどん 切り干し大根サラダ レモンゼリー 牛乳	<b>9</b> 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
<b>12</b> ごはん さばの生姜煮 五色和え みそけんちん汁 牛乳	<b>13</b> ビビンバ ワカメスープ 牛乳	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> ポークカレー 杏仁フルーツ 牛乳
<b>19</b> ごはん 和風ハンバーグ 元気サラダ 豚汁 牛乳	<b>20</b> 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	<b>21</b> ごはん さばの照り焼き 筑前煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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
<b>26</b> 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	<b>27</b> 中華丼 ワンタンスープ あじさいゼリー 牛乳	<b>28</b> 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	<b>29</b> 米粉パン かぼちゃコロケ アスパラサラダ ABC スープ 牛乳	<b>30</b> 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。