

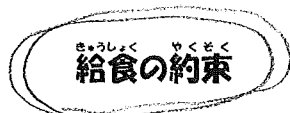
# 6月給食こんだて表

月	火	水	木	金
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
ごはん 春巻き ぶた肉ときゃべつ みそいため わかめスープ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き レンコンサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん かみかみ豚丼 ふのすまし汁	米粉パン グリルチキン コーンソテー ABC スープ ジャージー牛乳	ごはん 肉だんごみそダレ 野菜いため 豆腐のみそ汁 牛乳
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ゆかりごはん 厚焼きたまご きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 牛乳	ポークカレー フルーツあんじん 牛乳	ごはん さばの味噌煮 小松菜のごまあえ 根菜そぼろ汁 牛乳	しょうゆラーメン ごまマヨサラダ ヨーグルト 牛乳	ソースかつ丼 厚揚げとしめじの みそ汁 牛乳
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ごはん 親子丼 大根のみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ごはん 松風焼き こんにやくきんぴら きゃべつのみそ汁 牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 莖わかめのいり煮 ごま汁 牛乳	丸パン ほうれん草オムレツ じゃがいもチーズ焼き マカロニスープ 牛乳	ごはん マーボー大根丼 春雨スープ 牛乳
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ビビンバ ワンタンスープ 牛乳	ごはん 味付けのり ほっけの塩焼き おひたし なすのみそ汁 牛乳	ジャンバラヤ ひじきのサラダ コンソメスープ 牛乳	山菜うどん 元気サラダ 牛乳	ごはん 鶏肉塩からあげ 切り干し大根の カレー炒め ほうれん草のみそ汁 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。



- \* 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。

