

平成30年

6月



梅雨の時期がやってきました。飲み残したペットボトル飲料は冷蔵庫に入れて、早めに飲みきるようにしましょう。

マークシートで給食を申し込む場合は、5月15日(火)の給食時間までに配膳室に提出してください。予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、通常通り7日前までです。

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。



給食のときはおはしを忘れずに! スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

1日(金) 鶏肉のチーズパン粉焼き



- ・もやしとベーコンのソテー
- ・海藻サラダ
- ・イカリングフライ
- ・なめこのすまし汁

4日(月) 豚肉のしょうが焼き



- ・かぼちゃとさつまいもの煮
- ・ひじき入り酢の物
- ・小松菜のみそ汁

5日(火) お好み揚げ



- ・ツナごはん
- ・牛肉ととうがんの煮物
- ・チンゲン菜の煮びたし
- ・わかめのみそ汁

6日(水) えびとじゃがいものチリソース



- ・黒糖パン
- ・アスパラ野菜炒め
- ・枝豆
- ・中華スープ

7日(木) あじの南蛮漬け



- ・さつまいもの塩バター
- ・豆腐のチャンプルー
- ・のりの佃煮
- ・あじさいゼリー

8日(金) 牛肉カレー



- ・麦ごはん
- ・ひじき入り卵焼き
- ・ゆでブロッコリー
- ・わかめサラダ
- ・福神漬

11日(月) 鶏肉の塩麹焼き



- ・粉ふきいも
- ・柳川風卵とし
- ・チンゲン菜のあえもの
- ・玉ねぎのみそ汁

12日(火) コーンポタージュ



- ・コッペパン
- ・白身魚のチリソース
- ・茹でブロッコリー
- ・ピーマン入り野菜炒め
- ・すりおろしミニゼリー(ぶどう)

13日(水) 冷やしうどん



- ・とうもろこしごはん
- ・オクラ煮
- ・えびと野菜の天ぷら
- ・ひじきとツナの炒め物

14日(木) マーボーなす



- ・春巻き
- ・切干大根の三色和え
- ・とうがんのスープ

15日(金) 鶏とうすら卵のさっぱり煮



- ・ししゃもの磯辺揚げ
- ・春雨の炒め物

18日(月) いわしの蒲焼き風



- ・小松菜のごま和え
- ・含め煮
- ・すりおろしミニゼリー(りんご)
- ・豆腐のみそ汁

19日(火) カミカミチンジャオロース



- ・いかの薬味焼き
- ・ごぼうといんげんのサラダ



20日(水) 鶏肉の香味揚げ



- ・もやしの炒めナムル
- ・じゃがいもとごぼう天の煮物
- ・じゃこわかめふりかけ
- ・なすのみそ汁

21日(木) 韓国風すき焼き



- ・ししゃものカレー揚げ
- ・切干大根のサラダ
- ・卵と玉葱のスープ

22日(金) タコライス



- ・夏野菜のかき揚げ
- ・マーミナチャンプルー
- ・アーサ汁
- ・冷凍パイ

25日(月) マーボーじゃが



- ・高野豆腐の炒り煮
- ・レアチーズ(パニラ)

26日(火) 鶏肉のスペイン風トマト煮



- ・オーリパン
- ・バジルスバゲティ
- ・キャベツのカレー炒め
- ・野菜スープ

かむことは運動に関係している!! 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、かむことと運動の関係についてお話しします。よく、アメリカのメジャーリーグの野球選手たちが、ガムをかんでいるのを見たことはありませんか。それはかむことで運動能力を高めることができるからです。ふんばったり、体に力を入れるときに、人は歯をぎゅっとかみしめますね。よくかんでかみ合わせが整うと、体のバランスもよくなります。みなさんもかむ力をアップしていきましょう!

