



日	曜日	パン	ふりかけ など	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
3	月	ロール パン		ぎゅうにゅう 	くきわかめスープ	かわりごもくまめ		メロン	6月は 食育月間
4	火	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	はるさめスープ	ビビンバ (にく)	ビビンバ (ひじきのナムル)		中高学年 ごはん多め
5	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	スーラータン	チンジャオロースー			開港 160 周年
6	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	にくじゃが	いそかあえ	だいずとじゃこの いりに		まごポイント 6
7	金	えだまめ ごはん		ぎゅうにゅう 	とうがんのすましじる	あじのなんばんづけ			自校炊飯
10	月	はいが パン		ぎゅうにゅう 	カレービーンズ シチュー	キャベツサラダ		ミックス フルーツ	まごポイント 3
11	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	ごじる	きびなごフライ (重さで配る)	きんぴら		かむかむ メニュー
12	水	ごはん		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	チキンライスのご		レモン ゼリー	あしなが おじさん
13	木	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	すましじる	とりごぼう ごはんのご	ぶどうまめ		旬の食品 ごぼう
14	金	ぶどう パン		ぎゅうにゅう 	たまごとトマトの スープ	魚フライ 【ソース】	こふきいも	びわ	旬の食品 びわ
17	月	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	ツナそぼろ	ごまじょうゆあえ		まごポイント 5
18	火	むぎ ごはん	のりの つくだに	ぎゅうにゅう 	けんちんじる	ぶたにくとやさいのしょうがいため			まごポイント 4
19	水	ごはん	ふりかけ	ぎゅうにゅう 	うまに	きゅうりのばいにくあえ			19日は 食育の日
20	木	ソフトフ ランパン		ぎゅうにゅう 	やさいスープ	ホキフライ	ラタトゥイユ		フランス 料理
21	金	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	にらたまスープ	ハマのあじ“サンマー”どんのご		ピーチ ゼリー	
24	月	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ひじきごはん のご	にざかな		まごポイント 7
25	火	チーズ パン		ぎゅうにゅう 	スパゲティ ミートソース	アスパラガスのソテー		こだま すいか	旬の食品 小玉すいか
26	水	むぎ ごはん		ブルー はっこう乳	ポークカレー	ごますあえ			中高学年 ごはん多め
27	木	ごはん	なつとう 【たれ】	ぎゅうにゅう 	みそしる	ぶたにくときりぼしだいこんの にもの			まごポイント 3
28	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	ちゅうかスープ	しろみざかなと えびのチリソース	ゆでやさい		白身魚は たら

☆ 給食目標: 身の回りをきれいにしてお食事しよう。

☆ 今月のはま菜ちゃん → たまねぎ・トマト

