



日	曜日	パン ごはん	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	ごはん			みそしる	かつおの あんかけ	そくせきづけ		6月は 食育月間
4	火	むぎ ごはん			トックスープ	ビビンバ 【にく】【ひじきのナムル】			全年 ごはん多め
5	水	ごはん	なっとう 【たれ】		みそしる	ぎゅうにくときりぼし だいこんのもの			納豆の 作り方
6	木	ごはん			とうがんの すましじる	いわしのかぼやき (1人2枚)	あまずあえ		年1回の 割干し大根
7	金	コッペ パン	ブルーベ リージャム		わかめスープ	かわりごもくまめ			まごポイント 5
10	月	はいが ごはん		ブルー はっこう乳	ペイスターズ せいせいりょうカレー	ごますあえ			全年 ごはん多め
11	火	まる パン			たまごとマトの スープ	コロッケ 【ソース】	ポイルド キャベツ		旬の食品 トマト
12	水	はいが パン	チーズ		チリコンカーン	アスパラガスのソテー			香辛料 の働き
13	木	むぎ ごはん			はるさめスープ	サンマーどんのぐ			全年 ごはん多め
14	金	むぎ ごはん			さわにわん	ツナそぼろ	じゃがいもの いためもの		全年 ごはん多め
17	月	チーズ パン			やさいスープ	さかなフライ	ラタトゥイユ		フランス 料理
18	火	ごはん			ちゅうかスープ	ジャガマーポー		あじさい ゼリー	季節を感じる デザート
19	水	ごはん			すましじる	ちくわのいそべ あげ(1人2個)	きんぴら		歯と口の 健康週間
20	木	むぎ ごはん			みそしる	ひじきごはん のぐ	きびなごフライ (おもさでくばる)		まごポイント 7
21	金	じゃこと 枝豆ごはん			にくじゃが	きゅうりのはいにくあえ			自校炊飯
24	月	むぎ ごはん			みそしる	とりごぼう ごはんのぐ	あげだいたず		旬の食品 さやいんげん
25	火	ごはん			スーラータン	チンジャオロースー			チンジャオロー スーの名前由来
26	水	はいが ごはん			クリームスープ	チキンライスのぐ		メロン	旬の食品 メロン
27	木	ごはん			けんちんじる	さばのみそに	いそかあえ		和食の だし
28	金	くろ パン			マカロニの クリームに	ひじきサラダ 【ドレッシング】			まごポイント 5

きゅうしよくもくひょう
☆給食目標:よくかんで食べよう

こんげつ
☆今月のはま菜ちゃん→ トマト、たまねぎ

