

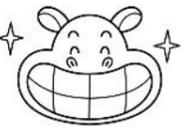


中郷小こんだてよていひょう 6月 2010



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのしょうしを ととのえるしょくひん
1	火	マーボー豆腐 にゅうさんきんいんりょう じゃがいもちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん キュウリ
2	水	ちゅうかさいはん きびなごフライ コールスロー たまごスープ	ぶたにく きびなご たまご	こめ あぶら でんぷん	こまつな キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう
3	木	とうふバーガー みぞしる きりほしだいこんにもの くだもの	ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん さやいんげん きりほしだいこん きよみ
4	金	ひじきごはん やさいソテー だいずコロケ すましじる	とりにく とうふ ひじき かまぼこ	こめ むぎ あぶら コロケ	にんじん いんげん キャベツ アスパラガス ねぎ
7	月	トンク豆腐 うめほし ワンタンスープ くだもの	ぶたにく なまあげ だいず わかめ	こめ むぎ あぶら ワンタン	にんじん いんげん もやし はくさい ねぎ メロン
8	火	あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	ウィンナー ぶたにく ヨーグルト きなこ	パン あぶら さとう じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ もも缶 パイン缶
9	水	じゃがいもそぼろに みぞしる なつとう	ぶたにく なつとう みそ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース
10	木	ドライカレー くだもの シーフードサラダ	ぎゅうにく とりにく だいず えび いか	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん きゅうり ピーマン レタス たまねぎ キャベツ
11	金	さかなのフライ ミネストローネ ほうれんそうソテー	たちうお ベーコン ハム ひよこまめ	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ	こまつな たまねぎ コーン キャベツ セロリ パセリ
14	月	いかのちゅうかいため のいつくだに チンゲンサイスープ くだもの	いか みそ ベーコン とうふ のりつくだに	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	グリーンアスパラ ねぎ たけのこ チンゲンサイ
15	火	ハヤシライス デザート ビーンズサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにく だいず チーズ	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ キャベツ コーン
16	水	いわしのソースあえ にびたし えのきスープ	いわし わかめ たまご	こめ むぎ あぶら パンこ	こまつな にんじん しめじ えのき ねぎ
17	木	コーンピラフ とりにくハワイアンに こふきいも やさいスープ	むきえび ベーコン とりにく	こめ むぎ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パインジュース
18	金	げんきどんぶり くだもの みぞしる(たまねぎ) アーモンドフィッシュ	ぎゅうにく たまご みそ わかめ	こめ さとう あぶら さとう やきふ	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ
21	月	まぐろとだいずのナッツあえ みぞしる コールスロー ふりかけ	まぐろ だいず とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ ふりかけ カシューナッツ あぶら	キャベツ ねぎ パイン缶
22	火	えびピラフ マセドニアンサラダ アスパラスープ デザート	えび ベーコン チーズ とりにく	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん アスパラガス
23	水	みぞらーめん とうふサラダ まっちゃんパン	ぶたにく やきぶた とうふ みそ わかめ	ちゅうかめん あぶら ごま ホットケーキのもと	にんじん たまねぎ もやし しなちく キャベツ きゅうり
24	木	なめし あじひもの すましじる キャベツみぞドレッシング くだもの	あじひもの わかめ みそ かまぼこ	こめ むぎ あぶら やきふ	にんじん キャベツ きゅうり みつば ドライなめし
25	金	カレーライス やさいサラダ ふくじんづけ デザート	ぶたにく スキムミルク チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えんどう キャベツ きゅうり トマト
28	月	ピビンバ くだもの わかめスープ	ぎゅうにく たまご わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ ぜんまい いら にんじん ほうれんそう
29	火	まぐろミックスあげ みぞしる ふりかけ	まぐろ あぶらあげ みそ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	にんじん えだまめ ゆかり こまつな
30	水	さばみそに さんしょくあえ すましじる	さば みそ とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ

6月4日は
むし歯予防デー



歯をみがこう

ふるさと給食週間

21日
5
25日

1日、30回 よくかんで食べよう

- ・ 食べ物の消化をよくする
- ・ あたまの働きを良くする ・ 食べ物の味がわかる
- ・ あごの発達をよくする ・ 虫歯にならない
- ・ 肥満予防 ・ だ液が出てガン予防になる



6月は食育月間です。家族でできる食育は？

朝ご飯をしっかり食べたり、できるだけ家族みんなで食卓を囲んで食事をしたり、又、時々子供といっしょに食事を作ったりすることです。家族団らんのなかで、食べ物のことを知ったり、食事のマナーを自然に身につけられたら良いですね。

