

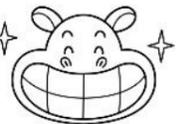


# 中郷小こんだてよていひょう 6月



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 おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん
1	月	マーボー豆腐 バンサンスー にゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん キュウリ ねぎ
2	火	ちゅうかさいはん キャベツソテー ししゃものたつたあげ すましじる	ししゃも ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう やきふ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ
3	水	とうふバーガー とんじる きりほしだいこんにもの	さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく	にんじん さやいんげん きりほしだいこん ごぼう
4	木	ゆかりごはん ふくめに にくだんごじる くだもの	とりにく なまあげ にくだんご	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん いんげん だいこん ごぼう たけのこ オレンジ
5	金	ソーセージのごまぼんごあげ コールスロー ミネストローネ	ソーセージ ベーコン たまご わかめ ひよこまめ	パン じゃがいも あぶら マカロニ	キャベツ セロリ たまねぎ トマト缶 あまなつ
8	月	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 きんときまめ	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 コーン
9	火	ひじきごはん やさいソテー がんもにつけ かきたまみそじる	とりにく がんもどき みそ とうふ ひじき わかめ	こめ むぎ バター さとう あぶら	にんじん いんげん エリンギ たまねぎ チンゲンサイ
10	水	ちゃんぽんめん するめ ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく ほたてがい むきえび ベーコン かまぼこ するめ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ もやし しなちく キャベツ
11	木	いかのちゅうかいため かつおぶりかけ チンゲンサイスープ ヨーグルト	いか みそ ベーコン とうふ ぶりかけ ヨーグルト	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
12	金	さばのカレーチーズやき ゆでやさいドレッシングあえ みそじる	さば チーズ だいた あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり とまと えのき コーン ねぎ
15	月	おざく(おひら) みそじる うめほし てづくりデザート	ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな あまなつ
16	火	じゃこめし アスパラソテー にじますフライ みそじる	ちりめん にじます みそ ベーコン とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま パンこ	グリーンアスパラ たまねぎ ピーマン キャベツ
17	水	にくじゃが のいつくだに みそじる くだもの	ぎゅうにく ぶたにく みそ だいた わかめ	こめ むぎ やきふ しらたき じゃがいも	たまねぎ グリンピース メロン
18	木	さくらえびごはん みそじる しらすシューマイ キャベツソテー	とりにく さくらえび とうふ シューマイ みそ わかめ	こめ さとう あぶら	キャベツ にんじん もやし みつば なめこ しいたけ
19	金	じゃがいもとういんナトマトに やさいサラダ くだもの ジャム	ベーコン リンナー チーズ	パン じゃがいも バター こむぎこ ジャム	にんじん たまねぎ えんどう きゅうり キャベツ みかん
22	月	いわしのソースあえ しめじにびたし えのきスープ	いわし たまご	こめ むぎ パンコ あぶら さとう	こまつな しめじ えのき ねぎ
23	火	コーンピラフ とりにくハワイアンに こぶきいも 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
24	水	カレーうどん ビーンズサラダ くだもの	ぶたにく かまぼこ チーズ スキムミルク だいた	うどん マヨネーズ	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ キュウリ すいか
25	木	トンク豆腐 しらすぶりかけ みそじる	ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ でんぷん さつまいも	にんじん いんげん えのき ねぎ
26	金	ピピンバ くだもの わかめスープ	ぎゅうにく たまご わかめ	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ ぜんまい びわ にんじん にら
29	月	にこみハンバーグ みそスープ ほうれんそうソテー	ハンバーグ ベーコン チーズ スキムミルク チーズ	こめ むぎ さとう あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう マシュルーム
30	火	ごもくたきごみごはん すましじる オムレツやさいあんかけ デザート	とりにく オムレツ かまぼこ	こめ むぎ さとう でんぷん やきふ	にんじん たまねぎ しめじ みつば グリンピース

6月4日は  
むし歯予防デー



は  
歯をみがこう



## 6月は食育月間です。家族で出来る食育は？

朝ご飯をしっかり食べたり、な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。

