

5がつは、うんどうかいのれんしゅうがはじまります。だんだんとあつくなってきま



こんげつのもくひょう
よいたべかたをしよう

日	よう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしよくメモ	
				き	あか	みどり			
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる			
1	か	ごはん	さかなのあまずづけ きりぼしだいこんのうまに キャベツのみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆにゆう てんぷら あげ ホキの わかめ みそ だし(いりこ)	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん キャベツ ねぎ	○	きょうのきゅうしよくのさかなは、 ほねがすくない、しろみの ホキをつかいました。	
2	すい	まるパン	うずらたまごいりカレーどうぶ コーンサラダ かしわもち	パン あぶら かしわもち さとう	ぎゆにゆう うずらたまご ぶたにく どうぶ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	○	たんご せつく 5日は「端午の節句。」かしわもちで みんなのせいちようをねがってます	
7	げつ	ごはん	さけのしおやき きんぴらごぼう かきたまじる	こめ こんにやく ごま さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゆにゆう さけ ぶたにく かまぼこ わかめ たまご さとう あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	○	ほっかいどうの「さけ」です。 さけは、川で生まれて、うみで そだつさかなです。	
8	か	セルフたかなど ん	たかなどんのぐ のべだごじる ひともしりすみそあえ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら うどん じゃがいも	ぎゆにゆう ぶたにくとりにく あけ わかめ みそ だし(いりこ)	たかなづけ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	○	あじのたび 「あそ」 こんねんどのあじのたびは、 ふるさとくまもとがテーマです	
9	すい	セルフハンバーガー	ハンバーグ やさいスープ おちゃプリン	パン さとう じゃがいも あぶら おちゃプリン	ぎゆにゆう ベーコン ハンバーグ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	○	なつもちがづく はちじゅうはちや 新茶のきせつです。	
10	もく	ピースをほろごぼん	ぶたじる きゅうりのゆかりあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	とりにく ぎゆにゆう あつあげ ぶたにく みそ だし(いりこ)	グリーンピース ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ きゅうり	○	2ねんせいが、1じかんに グリーンピースのさやむきをして くれます。	
11	きん	ココアパン	ホキフライ ピーズサラダ ミネストローネ	ココアパン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ	ぎゆにゆう ホキ ベーコン チーズ いんげんまめ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ にんにく	○	にほんでいう「みそしる」というくらい、 イタリアではよく いえでつくる ミネストローネです。	
14	げつ	ごはん	ハッシュドポーク かきそうサラダ ミニりんごゼリー	こめ じゃがいも パター こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう ゼリー	ぎゆにゆう ぶたにく チーズ しらす かいそう	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	○	ハッシュドというのは、せんざりに するというみです。たまねぎを せんざりにして、つくりまます。	
15	か	むぎごはん	いわしのみぞれに たまねぎのツナあえ とうふのみそしる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゆにゆう いわし とうふ ツナ わかめ あげ みそ だし(いりこ)	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	○	とうふには、もめん・きぬ・やき・ しほりなどのしるいがあります。 きぬとうふをつかたみそしるです。	
16	すい	しよくパン	キスフライ あまなつらだ しろいんげんのクリームスープ	パン じゃがいも あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ぎゆにゆう キス とりにく いんげんまめ	キャベツ あまなつみかん きゅうり たまねぎ にんじん しめじ	○	キスは、かんじでかくと とがきます。 魚 はるがしゅんです。	
17	もく	むぎごはん	とうふのいために ピーマンのこんぶあえ ちりめんナッツ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま アーモンド	ぎゆにゆう ぶたにく とうふ こんぶ しらす	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく ピーマン	○	17日 ひごまるデー 「ピーマン」	
18	きん	ココアカットパン	チリコンカン チンゲンサイのスープ ポテトチップス・みかんかじゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゆにゆう ぶたにく だいたず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ チンゲンサイ しめじ みかんかじゅう	○	きゅうしよくひから、 みかんかじゅうが つきまます。	
21	げつ	ごはん	ししゃもてんぷら ナスとまめのばいにくポンずあえ にらたまじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぎゆにゆう ししゃも とうふ ぶたにく だいたず たまご だし(かつおぶし・こんぶ)	なす たまねぎ ピーマン なら うめぼし にんじん えのきたけ	○	ポンずあえは、わくわく きゅうしよくさくひんてんの にゅうしょうメニューです。	
22	か	むぎごはん	ピピンバ(にくとナムル) わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゆにゆう ぶたにく ぎゅうにく とうふ かまぼこ ヨーグルト わかめ だし(かつおぶし)	しいたけ ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり にんじん たまねぎ	○	ごはんのうえに、にくと ナムルをのせて、セルフ ピピンバにしてたべよう。	
23	すい	あげパン	にくだんごのスープ はるさめのサラダ みかんかじゅう	パン あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゆにゆう にくだんご ハム きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ しょうが コーン きゅうり	○	きなこをまぶした にんぎのあげパン ですよ。	
24	もく	26にちのふりかえきゅうぎょうび						×	
25	きん	ひのくにパン	スパゲティナポリタン アスバラのゴマネーズあえ ココアピーズ・みかんかじゅう	ひのくにパン あぶら スパゲティ ごま さとう でんぶん	ぎゆにゆう ハム チーズ いりだいず	たまねぎ トマト にんじん ピーマン キャベツ きゅうり アスバラガス	○	アスバラガスはいまが しゅんです。つかれを とるアミノさんがあるよ。	
26	ど	カレーライス	チキンカレー かわりつけもの てづくりももゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゆにゆう とりにく チーズ ぎゅうにゆう かんてん	たまねぎ にんじん にんにく りんご しょうが キャベツ もも ごぶづけ	○	どようびのきゅうしよくは、 カレーです。うんどうかい、 がんばってね!	
27	にち	うんどうかい						×	
26	げつ	27にちのふりかえきゅうぎょうび ※27日が雨天の場合は、26日が運動会で、29日が休みになります						×	
29	か	むぎごはん	しおにくじゃが ひじきあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	ぎゆにゆう ぶたにく さつまあげ こうやとうふ しらす ひじき	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ にんにく もやし きゅうり コーン	○	ひじきは、にほんのうみで とれるかいそうです。	
30	すい	ミルクパン	レバーとポテトのナッツあえ はるさめスープ すいか入りフルーツミックス	ミルクパン じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう はるさめ ゼリー	ぎゆにゆう とりレバー かまぼこ だし(かつおぶし)	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ねぎ きくらげ みかん しょうが もも パイン すいか	○	くまもとのすいかは、いま ごろがいちばんおいしいそう です。	
31	もく	むぎごはん	さばのしょうがに アーモンドあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう アーモンド じゃがいも	ぎゆにゆう さば あげ みそ だし(いりこ)	しょうが もやし キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	○	さかには、ほねがあるので きをつけて、よくかんで たべましょう。	

都合により献立を変更することがあるかもしれません。ご了承下さい。

お知らせ 1年生の保護者の為へ 試食会 6月28日

1年生の保護者を対象にした給食試食会があります。後日、参加申し込み用紙を配布します。どうぞふるってご参加ください。

