



6月は食育月間です。「はやね・はやおき・あさごはん」
あさごはんのやくわり
からだのスイッチ あたまのスイッチ おなかのスイッチ
あさごはんをたべて、体も脳もしっかりめざめさせてから、元気に学校へきてください。
あさごはんをたべたら、まるをつけてみましょう。



こんげつのきゅうしょくもくひょう
みじたく、てあらいを きちんとしてしよう



あさごはんはたべたかな？	日	よう	しゅしょく	きゅうしょく	おかず	ざいりょう			あし	きゅうしょくメモ
						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とのえる		
	1	きん	セルフパーカー		おさかなハンバーグ ポイルキャベツ クリームスープ	パン ジャがいも パター さとう でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう いわし たら チーズ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	○	6月のきゅうしょくもくひょう みじたく・てあらいを きちんとしてしよう！
	4	げつ	ごはん		いわしのうめに ピーマンのこんぶあえ ぶたじる	こめ ごま ジャがいも あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう いわし あつあげ ぶたにく こんぶ みそ (だし：いりこ)	もやし ピーマン ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	○	6月4日 むしばよぼうデー です。きゅうしょくのあとには はをみがきましょう！
	5	か	むぎごはん		レイシのあげに くきわかめのすのもの はるさめじる	こめ むぎ はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりくにぶたにく かまぼこ くきわかめ (だし：こんぶ・かつおぶし)	レイシ もやし ねぎ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ	○	レイシは、ゴーヤとも、にがうり ともよばれます。あぶらであげ ると、にがみがやわらぎます。
	6	すい	しょくパン		ジャがいものトマトに かみかみチーズサラダ りんごジャム	パン ジャがいも マカロニ あぶら さとう カシューナッツ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらす ベーコン にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ トマト にんじん にんにく キャベツ きゅうり	○	かみかみサラダは、しらすや ナッツで、かみかみがあるよう にふうしたサラダです。
	7	もく	むぎごはん		チャーハンどうふ もやしのちゅうかあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう どうふぶたにく かつおぶし ひじき わかめ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな	○	チャーハンどうふは、 ちゅうごくのかていりょうり です。
	8	きん	まるパン		パリパリやきそば フルーツあんぱん ギョーザ	パン やきチャーめん でんぶん あぶら あんぱんかんでん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ギョーザ かまぼこ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが きくらげ みかん バイン もも	○	パリパリのやきそばめんを、 ぐだくさんのあんぱんからめて たべましょ。
	11	げつ	カレーライス		ポークカレー らっきょうあえ てづくりうめゼリー	こめ ジャがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツらっきょう りんごうめ	○	ちいさきつらつきょうと、 うめジュースをいれたゼリー。 いまがしゅんのきせつです。
	12	か	むぎごはん		ジャがいもとかぼちゃのにも めざし すみそあえ	こめ むぎ ジャがいも こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ めざし ちぎりあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	○	めざしは、あたまからまるごと よくかんでたべましょ。
	13	すい	こくとうパン		こぎつねうどん ごぼうサラダ ミニゼリー	こくとうパン うどん ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ (だし：こんぶ・かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	○	ミニあげをたくさんいれた、えす じょうオリジナルの「こぎつね うどん」です。
	14	もく	むぎごはん		さかなのげんきソース けんちんじる なっとう	こめ むぎ あぶら ジャがいも こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ホキ どうふ	にら にんにく だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	○	げんきソースはなにがはいっている？ ヒント：ドラキュラがもがて だといわれています。
	15	きん	まるパン		コーンシチュー あまなつサラダ 1しよくアーモンド	パン ジャがいも パター さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげん ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ なつみかん きゅうり キャベツ	○	アーモンドは、もものなかま です。アメリカでたくさん とれます。
	18	げつ	ごはん		さかなのかばやき えだまめのすのもの とうふのすましじる	こめ こむぎこ あぶら さとう こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ どうふ かまぼこ わかめ (だし：こんぶ・かつおぶし)	しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	○	えだまめはなつにとれます。 みどりいろが とてもあざやかで りょうりをひきたえます。
	19	か	むぎごはん		ばにくとにらのいためもの たまねぎのみそしる ざんざんめ	こめ むぎ ジャがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ばにく あげ だいず こんぶ みそ (だし：いりこ)	たまねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ しょうが ねぎ にんにく えのきたけ	○	あじのたび 「かみましき」 にら (こうさまち) だいず (かしまち)
	20	すい	しょくパン		ドライカレー ラビオリスープ とうもろこし	パン あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ しめじ パセリ コーン	○	とうもろこし 1ねんせいむいてくれます！
	21	もく	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの なすときゅうりのおかかあえ にらたまスープ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ かつおぶし	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しょうが なす にら きゅうり えのきたけ	○	なつやさい もりもり こんだて
	22	きん	しょくパン		さかなのチーズフライ コールスロー ミネストローネ	パン あぶら ジャがいも パンこ さとう	ぎゅうにゅう カラフトマス ベーコン いんげん チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ パセリ	○	ミネストローネは、トマトが はいったスープです。
	25	げつ	ごはん		オレリゅうわふうミートどん もずくとたまごのスープ もも	こめ むぎ さとう パター ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく もずく たまご (だし：こんぶ・かつおぶし)	たまねぎ トマト こまつな にんじん チンゲンサイ もも	○	わくわくきゅうしょくさくひん にゅうしよこんだて 「オレリゅうわふうミートどん」
	26	か	むぎごはん		こうやどうふのあんかけ うめかつおあえ うおそうめんじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりくにうおそうめん かつおぶし (だし：こんぶ・かつおぶし)	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり にんじん うめ えのきたけ	○	こうやどうふは、だいずからできて います。からだをつくるえいようそ、 「たんぱくしつ」がほうふです。 「たんぱくしつ」がほうふです。
	27	すい	ミルクパン		タイピーエン にんじんサラダ 1しよくいもかりんどう	ミルクパン はるさめ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かまぼこ とうもろこし いか えび	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ コーン きゅうり	○	「よくかんでたべよう」をいきして かりんどうをたべましょ。
	28	もく	むぎごはん		さばのソースに トマトとあおしそのあえもの とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば しらす あげ わかめ どうふ みそ (だし：いりこ)	しょうが たまねぎ しそ にんじん ねぎ トマト	4年生 見学旅行 1年級食会	ひごまるデー 「トマト」
	29	きん	にんじんパン		サラダスパゲティ ししゃもフリッター フルーツムース	にんじんパン スパゲティ さとう あぶら こむぎこ フルーツムース	ぎゅうにゅう ハム ツナ ししゃも わかめ	にんじん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ	○	やさいがたくさんはいった「サラダ スパゲティ」です。あついに ピッタリです。