



# 6がつ こんだてカレンダー

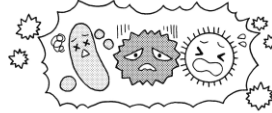
令和年度 田畑小

|  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   |
|--|---|---|---|--|---|
| こんだて   | 2<br>ひじきあえ きびなごフライ<br><br>ごはん にくだんごスープ                           | 3<br>1ねんせい どうもろこしのかわむき<br>とうもろこし かいそうサラダ<br><br>むぎごはん ハヤシライス   | 4<br>かみかみチーズサラダ<br><br>ミルクパン キムチうどん          | 5<br>まるごとくまもとありがとうの日<br>トマトときゅうりのあえもの しいらフライ<br><br>むぎごはん みそしる            | 6<br>てづくりめゼリー まめのドライカレー<br><br>コッパン やさいスープ   |
|  | ねつやちからになる<br>こめ パンこ あぶら さとう   | こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも   | パン うどん あぶら カシューナッツ  | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも ごま  | パン じゃがいも さとう あぶら  |
|  | ち、にく、ほねをつくる<br>ぎゅうにゅう きびなご ひじき ミートボール   | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ   | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だしかつお チーズ しらすほし   | ぎゅうにゅう しいら みそ だしりこ   | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー ウィンナー ゼリーのもと  |
| からだのちようしをととのえる<br>にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが   | トマト にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし  | にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり  | トマト にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ   | にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが しめじ りんごかじゅう うめかじゅう  |   |
| こんだて   | 9<br>味のたび「100年フード：熊本」<br>たかなのあぶらいため いわしのあじらし<br><br>ごはん スタミナぶたじる | 10<br>ポイルキャベツ タコライスのご<br><br>タコライス もずくたまごのスープ  | 11<br>マーシャルピンス ピーンズサラダ<br><br>食パン フォー        | 12<br>てづくりりかけ くきわかめのすのもの<br><br>むぎごはん しおにくじゃが                             | 13<br>ごぼうのごまマヨサラダ キスフライ<br><br>ミルクパン ラビオリスープ |
|  | ねつやちからになる<br>こめ あぶら こま こんにやく  | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん  | パン あぶら ピーファン さとう マーシャルピンス   | こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら こま   | パン パンこ あぶら こま マヨネーズ ラビオリ  |
|  | ち、にく、ほねをつくる<br>ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ ぶたにく みそ だしりこ  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ もずく   | ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ とりにく チキンフレーク  | ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ちぎりあげ かつおぶし ひじき  | ぎゅうにゅう きす ベーコン  |
| からだのちようしをととのえる<br>たかな にんじん なら だいこん キャベツ ごぼう しょうが にんにく        | たまねぎ トマト にんじん ピーマン にんにく キャベツ こまつな えのき   | キャベツ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ にんにく しょうが レモン にんじん こまつな   | たまねぎ にんじん にんにく いんげん もやし   | にんじん もやし ごぼう きゅうり チンゲンサイ たまねぎ しめじ  |   |
| こんだて   | 16<br>もやしのちゅうあえ こんぶのつくだに<br><br>ごはん じゃーちゃんどうふ                  | 17<br>えだまめのすのもの さばのしょうがに<br><br>むぎごはん たまねぎのみそしる  | 18<br>いちごジャム ぎょうざ<br><br>しょくパン チャンポン       | 19<br>ひごまるデー「じゃがいも」<br>じゃがいものじゃこあえ ぶたにくとほろきめのいためもの<br><br>むぎごはん ならたまスープ | 20<br>きなこピーンズ ツナサラダ<br><br>コッパン コーンシチュー    |
|  | ねつやちからになる<br>こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら  | こめ むぎ さとう はるさめ ごま   | パン あぶら さとう めん いちごジャム  | こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ ごま あぶら   | パン じゃがいも ルウ さとう あぶら   |
|  | ち、にく、ほねをつくる<br>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ こんぶのつくだに  | ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ だしりこ   | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ   | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし たまご とうふ  | ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ツナ だいず きなこ   |
| からだのちようしをととのえる<br>もやし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きゅうり  | しょうが にんじん ねぎ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ えのき   | にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく   | にんじん こまつな なら たまねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり えのき   | たまねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり  |   |
| こんだて   | 23<br>あつあけのケチャップいため<br>にまめ<br><br>ごはん キャベツのみそしる                | 24<br>いりこアーモンド どんぶりのぐ<br><br>こまつないりぶたどん とうふのすましじる  | 25<br>にんじんサラダ パリパリめん<br><br>ミルクパン パリパリやきそば | 26<br>たんじょうひ給食6月生まれ<br>フルーツミックス レイシのツナマヨサラダ<br><br>むぎごはん こうやチキンカレー      | 27<br>パインサラダ ホキフライ<br><br>まるパン ミネストローネ     |
|  | ねつやちからになる<br>こめ でんぶん さとう あぶら  | こめ むぎ さとう でんぶん あぶら アーモンド  | パン あぶら でんぶん やきチャーめん   | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ レモンゼリー   | パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ あぶら  |
|  | ち、にく、ほねをつくる<br>ぎゅうにゅう あつあけ ぶたにく きんときまめ あぶらあげ みそ だしりこ わかめ  | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かまぼこ だしかつお・こんぶ   | ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ チキンフレーク   | ぎゅうにゅう とり こんぶ しょうが ツナ  | ぎゅうにゅう ホキ ウィンナー   |
| からだのちようしをととのえる<br>にんじん たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ えのき               | こまつな にんじん たまねぎ ねぎ えのき   | キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん しょうが きくらげ コーン   | にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ レイシ パイン もも   | たまねぎ トマト にんじん にんにく キャベツ きゅうり セロリ パイン   |   |
| こんだて   | 30<br>うめかつおあえ さかなのげんきソース<br><br>ごはん はるさめじる                     | <b>今月のテーマ</b><br><b>歯をじょうぶにする食事をしよう</b><br> <p>みなさん、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることはむし歯を予防するだけでなく、頭のはたらきをよしたり歯やだごを丈夫にしてくれます。今月はいつもよりかむことを意識して食べてみましょう。また、食後には歯みがきをしてむし歯を予防しましょう。</p> |   |  |   |
|  | ねつやちからになる<br>こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら こま ごまあぶら はるさめ こむぎこ   |   |   |  |   |
|  | ち、にく、ほねをつくる<br>ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ だしかつお・こんぶ   |   |   |  |   |
| からだのちようしをととのえる<br>なら にんにく キャベツ きゅうり ばいにく こまつな にんじん たまねぎ しいたけ |   |   |   |  |   |

### 食中毒予防の3原則


細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



### クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

①半年  
②1年  
③賞味期限の表示はない



賞味期限の表示がない砂糖は、開封後はなるべく早く消費してください。