



# 6月こんだて よていひょう



		1日(水) ちゅうかどん ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ はちみつゼリー	2日(木) ミートスパゲティ ぎゅうにゅう コールスローサラダ むしパン	3日(金) ごはん ぎゅうにゅう 缶のチリソースかけ キャベツのじゃこあえ かきたまじる
		小649・中高792	小581・中高733	小621・中高786
6日(月) ごはん ぎゅうにゅう とんかつ ほうれんそうのおひたし わかめスープ	7日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう さわらのカレーニール ブロッコリーのサラダ クリームシチュー	8日(水) ぎゅうどん ぎゅうにゅう きゅうりのちゅうかサラダ りんごゼリー	9日(木) ごはん ぎゅうにゅう にしきたまご ツナサラダ とんじる	10日(金) わかめごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき さんしょくナムル あすかじる
小650・中高783	小654・中高754	小607・中高750	小630・中高798	小630・中高756
13日(月) ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ いんげんのごまあえ なすいりにゅうめん はちみつだいず	14日(火) しょくパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき えだまめのサラダ はるさめスープ いちごジャム	15日(水) たにんどん ぎゅうにゅう かいそうサラダ ブロッコリー(ようなし)	16日(木) そうりつきねんび	17日(金) ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ひじきのにももの キャベツのおみそしる のりのつくだに
小634・中高754	小620・中高749	小615・中高771		小643・中高757
20日(月) ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに みそマヨサラダ にらたまスープ	21日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツのサラダ コロコロスープ ミルク(ココア)	22日(水) チキンカレー ぎゅうにゅう いろどりサラダ ヨーグルト	23日(木) みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき いんげんのおかかあえ	24日(金) えだまめごはん ぎゅうにゅう チキンカツ きゅうりのすのもの かぼちゃのおみそしる
小636・中高759	小660・中高750	小668・中高832	小661・中高790	小624・中高750
27日(月) ごはん ぎゅうにゅう とびうおのたつたあげ ごぼうサラダ さつまいものおみそしる なっとう	28日(火) あじつけパン ぎゅうにゅう タンドリーキチン ほうれんそうのサラダ やさいスープ	29日(水) まーぼーどん ぎゅうにゅう ひじきサラダ レモンムース	30日(木) ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに ちくわのゆかりあげ ブロッコリーのごまあえ	
小628・中高766	小661・中高743	小619・中高765	小601・中高759	

・ こんげつのならけんしょくざい こめ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ・きんごま・みわそうめん・はちみつだいず・みずのだいず・いちごジャム・ねぎ・つきこんにやく・はるさめ・メンチカツ

1がっきのきゅうしょくもくひょう

たべものにかんしゃしてたべよう！



## ♪ 6がつのちゅうもく ♪

13日のこんだては、あじのなんばんづけ です！

あじはこれからが旬しゅんの魚さかなです。あじは青魚あおざかなと呼ばれる種類しゅるいの魚さかなで、病びょう気きを予防よぼうしてくれる良い油よあぶらがふく含まれています。