



こんだてひょう

おばらしょうがっこう
小原小学校



ぎゅうにゅう まいにち
☆牛乳は毎日つきます。



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・麻婆豆腐 ・小松菜のソテー <p>6月は食育月間です。 食育は、心と体を健康にするために大切なことです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・背割りコッパパン ・あらびきウインナー ・野菜のドレッシング和え ・コーンチャウダー <p>今日は、自分でホットドッグを作ります。パンに野菜とウインナーをはさんで、ケチャップをかけたら出来上がりです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉と野菜のみそ炒め ・かみかみいりこ ・すまし汁 <p>よくかむと、くちびるや舌の筋肉がきたえられて、発音がはっきりします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・きびなごカリカリフライ ・野菜のごま炒め ・ジャガイモのみそ汁 <p>6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よい歯磨きの習慣が身につくように意識してはみがきしをしてみませんか？</p>	
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いわしのおかか煮 ・切り干し大根の煮物 ・豚汁 <p>しょうぶな骨や骨をつくるためには、カルシウムとビタミンDが必要で、イワシには、カルシウムとビタミンDのどちらも含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ジャガイモのカレー煮 ・春雨と野菜のさっぱりいため ・ムース <p>今日のデザートはムースです。楽しみです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・トマトオムレツ ・アスパラソテー ・野菜スープ <p>アスパラガスの旬は、4月から6月です。グリーンアスパラガスは、栄養素が多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あじチーズフライ ・ひじきの炒め煮 ・ちゃんぽんみそ汁 <p>よく噛んで食べると、だえきがたくさん出るので、むし歯の予防になります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・照り焼きチキン ・こぶき芋 ・豆とベーコンのスープ <p>梅雨の季節は食中毒が心配です。給食の前は、せっけんで手を洗い、食中毒を予防しましょう。</p>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・じゃがいものうま煮 ・手作りふりかけ ・えのきのすまし汁 <p>ジャガイモは、でんぷんがふくまれているのでエネルギーのもとになりますが、ビタミンCも多くふくまれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・五目煮 ・なすのみそ汁 ・みかんゼリー <p>みなさん、片手で食べたり、ひじをついていたりしてませんか？食事中もよい姿勢で食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクねじりパン ・ひじきのスパゲッティ ・フレンチサラダ <p>すっぱいものを食べるとだえきがたくさん出て消化をたすけます。また、疲れをとるはたらきもあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・フルーツヨーグルト <p>夏には、食物繊維が多くふくまれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバホイル焼き ・浦上そば ・小松菜の味噌汁 <p>「まごわやさしい」は、和食に欠かせない食べ物の頭文字をつなげた言葉です。今日は、バランスのよい和食の献立です。</p>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・かみかみいりこ ・切り干し大根のスープ <p>今日は、かみかみいりこがあります。意識して、よく噛んで食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぶりの照り焼き ・きゅうりのごます和え ・豆腐入りみそ汁 <p>今日は、福岡県からいただいた「ぶり」のてりやきです。感謝していただきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・シシジューシー ・厚焼き卵 ・にんじんしりしり ・もすくのすまし汁 ・シークワサーゼリー <p>今日6月23日は、平和を願う沖縄の日です。今日の献立は、沖縄の郷土料理です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・さんまかぼすレモン煮 ・切り干し大根の煮物 ・ちゃんぽんみそ汁 <p>切り干し大根は、細く切った大根を日に干し乾燥させた物です。生で食べるより、栄養がたっぷりです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・春巻き ・パリパリサラダ ・中華スープ <p>今日のパリパリサラダは、食べる時の音も楽しんでください。</p>
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・八宝菜 ・春雨スープ <p>きくらげは、きのこのなかまです。6月から9月が旬です。食感がくらげにているので、きくらげという名前が付いたそうです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライストマト入り ・海藻サラダ <p>海藻には、日本人が不足している食物繊維が多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばみぞれ煮 ・切り干し大根のサラダ ・実たくさんみそ汁 <p>和食の器には、おわんとおさらがあります。ちわんやおわんは、手に持って食べましょう。</p>		