



6月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(火)	中華丼 フレンチサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 マカロニあべ川
2(水)	ごはん 白身魚フライ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 蒸しパン
3(木)	冷やしラーメン がめ煮 ワンタンスープ 果物	クッキー	麦茶 おかかおにぎり
4(金)	ごはん 鶏からあげ ポテトサラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 シュガートースト
5(土)	チキンカレー ツナサラダ 春雨スープ 果物	クッキー	麦茶 ビスケット
7(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ホットケーキ
8(火)	ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ 果物	チーズ	麦茶 かっぱ巻き
9(水)	わかめごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムパン
10(木)	肉みそうどん きんぴらごぼう きゅうりスティック 果物	ビスケット	麦茶 焼きおにぎり
11(金)	ごはん 豆腐のつくね焼き ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 栗入り蒸しパン
12(土)	ごはん 新じゃがの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ビスケット
14(月)	三色丼 花野菜サラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
15(火)	スープパグティ かぼちゃサラダ ポークシュウマイ 果物	チーズ	麦茶 ゆかりおにぎり
16(水)	ごはん サバの野菜あんかけ 酢の物 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きそば
17(木)	ひじきごはん ミートボール マセドアンサラダ スープ 果物	クッキー	牛乳 蒸しパン
18(金)	ごはん 鶏の照り焼き 生野菜サラダ コーンスープ 果物	ビスケット	麦茶 焼きドーナツ
19(土)	親子丼 キャベツのサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ビスケット
21(月)	ごはん ミートローフ シルバーサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ホットケーキ
22(火)	キーマカレー 花野菜サラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 お好み焼き
23(水)	パン かぼちゃコロケ 野菜サラダ ジュリエンヌスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり
24(木)	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物	クッキー	牛乳 バナナ蒸しパン
25(金)	五目うどん ちくわの磯辺揚げ おひたし 果物	ビスケット	麦茶 メロンパン風トースト
26(土)	ハヤシライス 中華サラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ビスケット
28(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
29(火)	ビビンバ丼 厚焼きたまご キャベツの昆布 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 焼きうどん
30(水)	ごはん 鮭フライ スパゲティサラダ 豆腐のスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 あずきロール

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

《 給食室より 》紫陽花の花が色づき始め、梅雨の訪れですね。ジメジメして、湿度も気温も高くなり、体調を崩しやすくなります。食中毒にも注が必要です。この時期を特に好む細菌は活発さを増します。食中毒予防の基本は、細菌を①つけない②増やさない③やっつけるを心掛けることです。調理室も念入りな①洗浄②食材・食品の管理③加熱を今月の目標にして更なる安全な給食をお届けして参ります。健康で楽しいことをいっぱい夏の夏をみんなで待ちましょう！



【 がめ煮 】 6/3 献立

福岡県の代表的な郷土料理です。「がめ煮」という名前の由来はいくつかの説があります。鶏肉や野菜など、色々な材料を使っており、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説があります。昔、福岡県北部を「筑前(ちくぜん)の国」と言ったことから「筑前煮」とも呼ばれています。「がめ煮」に入っているレンコンやゴボウなど、噛み応えのある野菜を食べると、噛む回数が増え、早食いを防いだり、唾液がよく出て消化が良くなります。



誕生日会メニュー(5月) チーズケーキ

