



6月

こんだてよていひょう



秋田市立泉小学校

※牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金	
<p>6月は食育月間です!</p> <p>心身ともに健康な毎日過ごすには、子どものころの食習慣がとても大事です。食育は、家庭で取り組めることがたくさんあります。みんなで食事をしたり、一緒に食事の支度をしたり、家庭菜園をしたり、朝ごはんを食べる習慣を身に付けたり…ぜひ、この機会に家庭での食育に目をむけてみてください。</p>	<p>1</p> <p>コッペパン (乳入り) マーマレード カレーうどん かぼちゃそぼろあんかけ</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 赤</p> <p>コッペパン マーマレード 黄 うどん 油 でんぷん 砂糖 たまねぎ にんじん ほうれん草 緑 かぼちゃ 枝豆</p>	<p>2</p> <p>むぎごはん 豚肉とキムチの炒め物 中華スープ (うずら卵入り) アセロラゼリー</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ 赤 うずら卵</p> <p>むぎごはん 油 黄 砂糖 でんぷん アセロラゼリー にんにく ごぼう たまねぎ 緑 もやし たけのこ にら ねぎ キムチ チンゲン菜</p>	<p>3</p> <p>むぎごはん ガパオライス (ごま油入り) グリーンサラダ (ごまドレッシング付き) ポテトスープ</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 赤 ウィンナー</p> <p>むぎごはん ごま油 砂糖 黄 でんぷん ごまドレッシング じゃがいも にんにく ピーマン パプリカ 緑 たまねぎ しめじ キャベツ バセリ きゅうり とうもろこし にんじん</p>	<p>4</p> <p>ごはん 白身魚天ぷら ミニしょうゆ キャベツとハムのソテー みそ汁 (いりこだし入り)</p> <p>牛乳 さば みそ 赤 ハム 豆腐</p> <p>ごはん 油 黄</p> <p>キャベツ にんじん ピーマン 緑 とうもろこし えのきたけ モロヘイヤ</p>	
	7	8 《2年校外学習》	9	10 《1年校外学習》	11
	<p>むぎごはん ささみチーフライ (パックスソース付き) 切干大根の含め煮 (さつまあげ入り) みそ汁 (いりこだし入り) のり佃煮</p> <p>牛乳 鶏肉 チーズ 赤 昆布 さつまあげ 豆腐 みそ のり佃煮</p> <p>むぎごはん 油 砂糖 黄 じゃがいも 小麦粉 パン粉 切干大根 にんじん しいたけ 緑 えのきたけ</p>	<p>コッペパン (牛乳入り) チョコクリーム (乳入り) 山菜スパゲティ ビーンズサラダ (オリーブドレッシング付き)</p> <p>牛乳 豚肉 ベーコン 赤 ひよこ豆 いんげん豆</p> <p>コッペパン チョコクリーム 黄 スパゲティ 油 クルトン サザンアイランドドレッシング たまねぎ にんにく にんじん しめじ 緑 えのきたけ キャベツ えだまめ 山菜水煮 (わらび、水菜、山ウド、なめこ、たけのこ)</p>	<p>むぎごはん ハヤシライス ウィンナーとブロッコリーのソテー</p> <p>牛乳 豚肉 ウィンナー 赤</p> <p>むぎごはん 油 じゃがいも 黄</p> <p>たまねぎ にんじん トマト 緑 カリフラワー ブロッコリー とうもろこし</p>	<p>ごはん 韓国風煮 (ごま、ごま油入り) ほうれん草スープ 小魚アーモンド (ごま入り)</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 赤 小魚</p> <p>ごはん 砂糖 ごま油 ごま 黄 こんにゃく アーモンド</p> <p>ねぎ にんにく しょうが ごぼう 緑 にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし</p>	<p>ごはん さんまの梅煮 鶏肉と野菜の中華炒め (ごま油入り) みそ汁 (いりこだし入り)</p> <p>牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ 赤 みそ</p> <p>ごはん 油 砂糖 黄 ごま油 でんぷん</p> <p>たけのこ にんじん チンゲン菜 緑 きくらげ にんにく しょうが 大根 小松菜 梅</p>
	14	15 《5年まんたらめ》	16	17 《3年校外学習》	18
<p>むぎごはん ビビンバ 〈焼肉・ナムル (ごま、ごま油入り)〉 豆腐のスープ</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 赤 みそ 寒天</p> <p>むぎごはん 砂糖 ごま ごま油 黄</p> <p>もやし ほうれん草 にんじん 緑 切干大根 しょうが ねぎ にんにく ぜんまい ごぼう しめじ 万能ねぎ</p>	<p>コッペパン (乳入り) マーガリン 鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ ポテトポターージュ</p> <p>牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク 赤 チーズ</p> <p>コッペパン マーガリン 油 黄 じゃがいも でんぷん</p> <p>にんにく しょうが オレンジ 緑 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ バセリ</p>	<p>むぎごはん ポークカレー フルーツミックス</p> <p>牛乳 豚肉 赤</p> <p>むぎごはん じゃがいも 油 黄</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ 緑 にんじん ごぼう もも ハイン 洋梨</p>	<p>むぎごはん マスの塩焼 いそ煮 (さつまあげ入り) 豚汁</p> <p>牛乳 マス ひじき さつまあげ 赤 大豆 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>むぎごはん こんにゃく 黄 砂糖 油</p> <p>にんじん 大根 ごぼう ねぎ 緑</p>	<p>むぎごはん まぐろの揚げ煮 みそきんぴら (ごま入り) チンゲン菜のスープ みかんゼリー</p> <p>牛乳 まぐろ 鶏肉 みそ 赤 ウィンナー 寒天</p> <p>むぎごはん 油 砂糖 ごま 黄 みかんゼリー</p> <p>さやいんげん ごぼう にんじん 緑 ピーマン とうもろこし えのきたけ チンゲン菜</p>	
21	22 ●世界の料理 カナダ●	23	24	25	
<p>ごはん 豚肉のケチャップ煮 アーモンドあえ みそ汁 (いりこだし入り) のりふりかけ (魚入り)</p> <p>牛乳 豚肉 赤 高野豆腐 みそ</p> <p>ごはん アーモンド じゃがいも 黄 砂糖</p> <p>たまねぎ キャベツ ほうれん草 緑 にんじん 万能ねぎ</p>	<p>丸形パン (乳入り) メープルジャム さけチーフライ (パックスソース付き) 野菜サラダ (かんきつドレッシング付き) ピースープ</p> <p>牛乳 さけ チーズ 赤 ハム 白いんげん豆</p> <p>丸形パン メープルジャム 黄 かんきつドレッシング 油 小麦粉 パン粉</p> <p>カリフラワー ブロッコリー 緑 とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん セロリー 枝豆</p>	<p>むぎごはん 八宝菜 (ごま油入り) わかめスープ (うずら卵入り)</p> <p>牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ 赤 寒天</p> <p>むぎごはん 油 ごま油 黄 でんぷん</p> <p>にんじん ほうさい しょうが 緑 にんにく 小松菜 たまねぎ たけのこ</p>	<p>むぎごはん みそカツ丼 〈チキンカツ・せんキャベツ・ごまみそだれ〉 けんちん汁 小魚大豆 (ごま入り)</p> <p>牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 赤 油揚げ 小魚大豆</p> <p>むぎごはん 油 砂糖 ごま 黄 小麦粉 パン粉</p> <p>キャベツ ごぼう にんじん 緑 大根</p>	<p>ごはん いわしレモンしょうゆ煮 五目煮 みそ汁 (いりこだし入り) 豆乳パンナコッタはちみつソース</p> <p>牛乳 いわし 鶏肉 赤 大豆 豆腐 みそ</p> <p>ごはん 油 こんにゃく 黄 砂糖 ざらめ 豆乳パンナコッタはちみつソース ごぼう にんじん しいたけ 緑 さやいんげん 小松菜 しめじ</p>	
28	29	30	6月の給食目標		
<p>ごはん かつおフライ おひたし みそ汁 (いりこだし入り) 野菜ふりかけ (魚、ごま入り) フルーツキャロットゼリー</p> <p>牛乳 かつお 赤</p> <p>ごはん 黄 フルーツキャロットゼリー 小麦粉 パン粉</p> <p>にんにく たまねぎ ピーマン 緑 キャベツ にんじん こまつな しめじ</p>	<p>コッペパン (牛入り) キャラメルクリーム (乳入り) 大豆コロッケ 彩ソテー コーンスープ</p> <p>牛乳 大豆 赤 ウィンナー</p> <p>コッペパン キャラメルクリーム 黄 油 ミルクココアパバロア でんぷん 小麦粉 パン粉</p> <p>ブロッコリー にんじん パプリカ 緑 とうもろこし えのきたけ たまねぎ</p>	<p>むぎごはん チキンカレー フルーツインゼリー</p> <p>牛乳 鶏肉 赤 大豆</p> <p>麦ご飯 油 黄 じゃがいも カットゼリー</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ 緑 にんじん ごぼう 黄桃 パイナップル みかん</p>	<p>「身の回りを清潔にしよう」 〈低学年〉 ・当番は身支度をきちんとする。 ・ナフキンやおしぼりをきちんと使う。 〈中学年〉 ・洗った手の清潔を保つ。 ・梅雨時の衛生を理解する。 〈高学年〉 ・当番の清潔の必要性を理解し、実行する。 ・当番の身支度、配膳台などの衛生に気を配る。</p> 		