



6月もりつけ表



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
ブロッコリーの三味和え  しゅうまい (3個)  ごはん 麻婆豆腐	ナポリタン   きな粉揚げパン 野菜スープ	ジャーマンポテト  鶏肉のから揚げ  ごはん コンソメジュリアン	切り干しとハムのマヨサラダ  ハタハタの天ぷら (3尾)  わかめごはん 鶏肉と揚げのみそ汁	野菜のピリ辛  豆腐ハンバーグ  ごはん 小松菜のみそ汁
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
マカロニのミートグラタン   ごはん バイザンヌスープ	ポテトサラダ  照り焼きチキン  ごはん 揚げと青菜のみそ汁	ナムル  ホキのから揚げ薬味ソース  ごはん テンジャンチゲ	青菜のチーズおかか和え  竹輪の磯部揚げ (2個)  ごはん かきたま汁	揚げナスのみそ汁  ソースカツ丼 (麦ごはん・カツ・キャベツ)
15 (月)	16 (火) 郷土料理給食	17 (水)	18 (木)	19 (金) 白山めぐみん(トマト)
きゅうりのピリ辛  堅豆腐の肉みそチーズ焼き  ごはん 春雨スープ	もやしのごま酢和え  かしわの天ぷら みかんゼリー  ごはん さぬきうどん	太きゅうりの酢の物  鯖の色付け  ごはん めった汁	ツナサラダ  チキンガーリックバター  ごはん クラムチャウダー	トマトと卵のスープ  ホイコーロー丼
22 (月)	23 (火) 物語給食	24 (水)	25 (木)	26 (金)
振替休日 	ピーマンと竹輪のきんぴら  プリン  鶏肉のマスタード焼き  ごはん 野菜スープ	磯香和え  トビウオフライ (2尾)  ごはん 白玉豆腐のみそ汁	フルーツカクテル  チキンカレー (麦ごはん)	ごぼうサラダ  春巻き (2個)  ごはん わかめスープ
29 (月)	30 (火)	水分補給について考えよう! ◎なぜ、水分を補給しなくてはいけないの? 私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしったりするなどで体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。		
ヨーグルト  豆腐とわかめのみそ汁  三食丼 (とりそぼろ・炒り卵・野菜和え)	ジャージャー麺   ごはん 中華スープ			