

# 6月の給食だより

6月は梅雨の季節です。気温が高くておし暑く、じめじめとしているので、細菌も活発に働きはじめます。手をきれいに洗い、清潔なハンカチで拭いて細菌を追い払いましょう。



## きちんと手を洗っていますか

「手を洗う」といって、手の甲と手のひらだけを洗って終わりにして、水だけでお尻と洗って終わりにしていませんか？ 食事のときには、パンのようにちぎったり、持ったりして食べるものがたくさんあります。指先やつまみには、細菌がたくさんついてるので、特にしっかり洗いましょ。

指先をつかって食べるもの

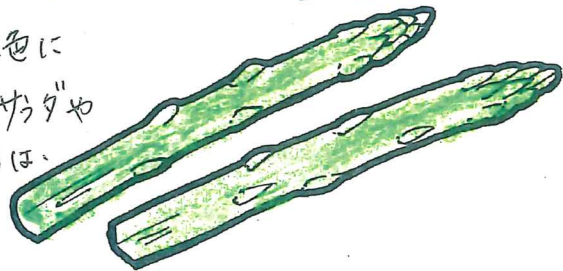
こんなにいっぱいあります。



### 6月に食べるとおいしいよ

## アスパラガス

太陽の光をいっぱいあびて緑色に育ったものを「グリーンアスパラガス」といいます。サラダやフライ、炒め物にして食べます。長うめは、土をかぶせて白く育てたものです。



月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
牛乳 せんべい ごま塩ごはん (米、ごま塩) 豚しゃぶサラダ (豚こま、醤油、トマト、鶏コーン、すりごま、ごま、ガーリック、マヨネーズ、卵、砂糖、めんつゆ) おなかポテト (じゃが芋、醤油、卵、砂糖、おろし、かつお節) 具だくさん汁 (人参、玉ねぎ、もやし、ごぼう、絹揚げ、大根、ねぎ、ごま油、中華だし) バナナ	牛乳 バナナ ごはん 鮭のタルタルソース (鮭、塩、らっきょう、玉ねぎ、マヨネーズ、ガーリック、パセリ、卵、ミニトマト) オクラのサラダ (オクラ、きゅうり、かにかま、すりごま、醤油、ドレッシング) キャベツのみそ汁 (キャベツ、豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ) オレンジ	牛乳 せんべい 五目ごはん (米、鶏肉、ごぼう、人参、しいたけ、グリーンピース、醤油、おろし、卵、砂糖、ごま油) 揚げの甘辛ソテイ (鶏胸肉、醤油、砂糖、生卵、おろし、片栗粉、ねぎ) 青菜のゴマ酢和え (小松菜、ほうれん草、キャベツ、もやし、かにかま、卵、砂糖、ごま油) わかめ汁 (わかめ、豆腐、人参、玉ねぎ、鶏コーン、醤油、ごま油、ねぎ) りんご	牛乳 オレンジ ごはん さばの味噌煮 (さば、みそ、砂糖、おろし、プロックリール) きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ピーマン、ごま、ごま油、醤油、砂糖、おろし) いも芋汁 (さつまいも、じゃが芋、大根、絹揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ) バナナ	牛乳 バナナ ごはん 豚のにんにくソテイ (豚肉、醤油、生卵、にんにく、砂糖、もやし、人参、中華だし) ツナポテトサラダ (じゃが芋、醤油、キャベツ、りんご、シーチキン、マヨネーズ、おろし、ごま) 玉ねぎスープ (玉ねぎ、鶏コーン、絹揚げ、ねぎ、コンソメ、醤油) オレンジ	ミート丼 (合コンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ガーリック、クチャップ、ソース、コンソメ、片栗粉) トマトスープ (トマト、キャベツ、ピーマン、コンソメ) バナナ
焼き団子 牛乳 (団子の粉、醤油、醤油、砂糖、片栗粉)	青りんごゼリー 牛乳 (りんごゼリー粉、りんご)	ごま肉団子 牛乳 (鶏ミンチ、絹揚げ、生卵、ねぎ、ごま、砂糖、醤油、白ごま)	肉うどん、牛乳 (豚肉、玉ねぎ、ねぎ、醤油、おろし、葱)	トーフピザ 牛乳 (豚肉、とうもろこし、クチャップ、砂糖、チーズ、パセリ)	せんべい
8日	9日	10日	11日(カミカミデー)	12日	13日
牛乳 白い風船 ごはん マーボー春雨 (鶏肉、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、ごま、にんにく、生卵、中華だし、ごま油、片栗粉) 野菜の甘酢漬 (鶏肉、人参、キャベツ、大根、卵、砂糖、ごま油) とうふ汁 (鶏こぶ、わかめ、絹揚げ、中華だし、ごま油) バナナ	牛乳 せんべい ゆかりごはん (米、ゆかり、ごま) カツオの竜田揚げ (カツオ、卵、醤油、おろし、砂糖、にんにく、生卵、ごま油、片栗粉、油) 胡瓜のしそサラダ (胡瓜、大根、青じそドレッシング) きんぴらピーマン (ピーマン、おろし、鶏パテ、ピーマン、ごま油、醤油、おろし、ごま油、ごま) 揚げのみそ汁 (鶏胸肉、人参、玉ねぎ、大根、わかめ、ねぎ、みそ) りんご	牛乳 バナナ ごはん チンジャオロース (鶏肉、ピーマン、人参、たけのこ、ごま油、生卵、醤油、オイスター、卵、砂糖) ワカメの酢の物 (わかめ、しょうゆ、砂糖、かにかま、ごま、卵、砂糖、おろし) 大根スープ (大根、玉ねぎ、人参、豆腐、中華だし、ごま油) オレンジ	牛乳 せんべい わかめごはん カレイの香味焼き (カレイ、卵、生卵、にんにく、醤油、おろし、ごま油、すりごま、砂糖、ミニトマト) 青菜のお浸し (ゆず葉、ほうれん草、もやし、人参、かつお節、醤油、おろし) モロヘイヤスープ (モロヘイヤ、人参、しいたけ、玉ねぎ、中華だし) バナナ	牛乳 りんご ごはん ピーマンの肉詰め (ピーマン、合コンチ、玉ねぎ、鶏コショウ、にんにく、クチャップ、ソース、ミニトマト) パンキンサラダ (鶏肉、玉ねぎ、レーズン、卵パテ、マヨネーズ、ごま) 千切りコンソメスープ (人参、玉ねぎ、大根、もやし、インゲン、コンソメ、醤油)	タコライス (米、玉ねぎ、にんにく、コンソメ、クチャップ、砂糖、レタス、トマト、チーズ) カラフルスープ (鶏パテ、卵パテ、ピーマン、玉ねぎ、中華だし、ごま油) バナナ
カルピスゼリー 牛乳 (カルピス、パールアガー、砂糖)	和風サンド 牛乳 (サンドパン、マヨネーズ、絹揚げのり)	パンキンピザ 牛乳 (鶏肉、クチャップ、チーズ)	じゃこ焼き 牛乳 (じゃこ、ごま、ねぎ、米飯、ごま油、醤油、おろし、砂糖)	バナナヨーグルト 牛乳 (バナナ、ヨーグルト)	せんべい
15日	16日	17日	18日	19日(誕生会)	20日
牛乳 せんべい ごはん ごぼうのうま煮 (ごぼう、鶏胸肉、醤油、おろし、ごま、ごま油、ごま、スナップエンドウ) 春雨サラダ (春雨、鶏胸肉、キャベツ、ハム、鶏コーン、きくらげ、マヨネーズ、砂糖、卵) みそスープ (鶏胸肉、大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ、中華だし、ごま油) バナナ	牛乳 せんべい 豆乳パン 豆腐ハンバーグ (鶏肉、木綿豆腐、玉ねぎ、葱、にんにく、クチャップ、ソース、プロックリール) 和風サラダ (鶏肉、キャベツ、ひじき、トマト、かつお節、醤油、卵、砂糖、ごま) コーンスープ (鶏コーン、クリームコーン、玉ねぎ、人参、コンソメ、牛乳、パセリ) りんご	牛乳 バナナ ごはん 豚ニラ炒め (豚肉、もやし、ニラ、卵、砂糖、醤油、オイスター、にんにく) コロコロ中華サラダ (人参、鶏胸肉、トマト、ソーセージ、鶏コーン、グリーンピース、マヨネーズ、すりごま、醤油、砂糖、ごま油、かつお) 豆腐のコンソメスープ (鶏こぶ、カットわかめ、玉ねぎ、ねぎ、コンソメ、醤油)	牛乳 オレンジ ごぼう飯 (米、ごぼう、鶏胸肉、人参、ごま、醤油、おろし、ごま、砂糖、生卵) 鮭の塩焼き (鮭、プロックリール) 青菜のごまサラダ (小松菜、白菜、もやし、ちくわ、ごま、すりごま、醤油、おろし) じゃが芋みそ汁 (じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、絹揚げ、ねぎ、みそ) バナナ	牛乳 せんべい 三色丼 (米、鶏コーン、インゲン、鶏肉、醤油、おろし、ごま、砂糖、生卵) あじさいスープ (人参、玉ねぎ、おろし、キャベツ、ピーマン、ごま、中華だし) フルーツ盛り合わせ (メロン、オレンジ、バナナ)	チャーハン (米、人参、玉ねぎ、ピーマン、ピーコック、鶏コショウ、コンソメ、ガーリック、パセリ) 野菜ゴロゴロスープ (大根、人参、じゃが芋、ウィンター、コンソメ)
豆腐ナゲット 牛乳 (鶏肉、絹揚げ、玉ねぎ、片栗粉、マヨネーズ、中華だし、にんにく、葱、油)	じゃこおにぎり 牛乳 (じゃこ、ちりめんじゃこ、ねぎ、かつお節、ごま油、醤油)	ごまみそポテト 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、油、みそ、砂糖、すりごま、葱、おろし)	ぶどうゼリー 牛乳 (グレープジュース、パールアガー、砂糖、パイン)	春雨スナック 牛乳 (春雨、油揚げのり)	せんべい
22日	23日	24日	25日	26日	27日
牛乳 せんべい ゆかりごはん (米、ゆかり、ごま) チキン醤油バターソテイ (鶏肉、鶏コショウ、油、ガーリック、醤油、バター、砂糖、プロックリール、ミニトマト) オクラ納豆 (オクラ、納豆、きゅうり、醤油、キャベツ、卵パテ、大根、青じそドレッシング) 玉ねぎのすまし汁 (玉ねぎ、絹揚げ、わかめ、ねぎ、醤油)	牛乳 バナナ ごはん さばのごま焼き (さば、醤油、おろし、にんにく、生卵、黒ごま、トマト) チャブチエ (牛肉、ニラ、醤油、にんにく、ごま油、人参、鶏胸肉、きくらげ、砂糖、醤油、中華だし、にんにく、ごま、ごま油) 豚汁 (豚肉、人参、玉ねぎ、大根、もやし、糸こんにゃく、ごぼう、みそ) りんご	牛乳 せんべい ひじきごはん (米、ひじき、人参、砂糖、醤油、おろし、ごま油、ごま) 鶏のから揚げ (鶏肉、生卵、片栗粉、油、ミニトマト) 具だくさん汁 (人参、玉ねぎ、もやし、大根、絹揚げ、ごぼう、ねぎ、醤油、ごま油) バナナ	牛乳 りんご 野菜ゴロゴロドライカレー (人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、ナス、鶏コーン、醤油、カレー粉) ししゃもの香味揚げ (ししゃも、醤油、おろし、ごま油、砂糖、葱、にんにく、生卵、片栗粉、油) きゅうりの浅漬け (胡瓜、大根、葱、ミニトマト) オレンジ	牛乳 バナナ ごはん マーボー茄子 (ナス、合コンチ、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ、おろし、葱、砂糖、にんにく、生卵、片栗粉) トマトサラダ (トマト、醤油、キャベツ、鶏コーン、大根、片栗粉) わかめスープ (わかめ、絹揚げ、玉ねぎ、もやし、コンソメ) りんご	牛井 (米、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんにく、生卵、醤油、砂糖、おろし、片栗粉) みそけんちん汁 (絹揚げ、人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、大根、ねぎ、みそ) バナナ
焼きビーフン 牛乳 (ビーフン、人参、玉ねぎ、ピーマン、ピーコック、醤油、中華だし、ごま油)	芋けんぴ 牛乳 (さつまいも、油、シュガー)	チーズボール 牛乳 (じゃが芋、チーズ、片栗粉、醤油、油)	あじさいゼリー 牛乳 (グレープゼリー、おろし、牛乳ゼリー)	ポパイ団子 (団子の粉、ほうれん草、豆腐、きくらげ、葱、砂糖)	せんべい
牛乳 せんべい ごはん 鶏の梅みそ焼き (鶏肉、梅干し、みそ、砂糖、にんにく、すりごま、プロックリール) キャベツの磯和え (キャベツ、小松菜、人参、絹揚げ、もみぎ、醤油、おろし) 具たっぷり汁 (人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、ごぼう、しいたけ、ねぎ、みそ) バナナ	牛乳 30日 わかめごはん (米、炊き込みわかめ、ごま) 鶏と枝豆のから揚げ (鶏肉、枝豆、生卵、醤油、中華だし、片栗粉、油、ミニトマト) ピーマンサラダ (ピーマン、鶏コーン、醤油、きくらげ、人参、きくらげ、卵、砂糖、ごま油、ごま) トマトスープ (トマト、キャベツ、ウィンター、玉ねぎ、コンソメ、ピュレ、クチャップ、ガーリック) オレンジ	牛乳 せんべい ごまみそ焼き (米、炊き込みわかめ、ごま) 鶏と枝豆のから揚げ (鶏肉、枝豆、生卵、醤油、中華だし、片栗粉、油、ミニトマト) ピーマンサラダ (ピーマン、鶏コーン、醤油、きくらげ、人参、きくらげ、卵、砂糖、ごま油、ごま) トマトスープ (トマト、キャベツ、ウィンター、玉ねぎ、コンソメ、ピュレ、クチャップ、ガーリック) オレンジ	牛乳 せんべい ごまみそ焼き (米、炊き込みわかめ、ごま) 鶏と枝豆のから揚げ (鶏肉、枝豆、生卵、醤油、中華だし、片栗粉、油、ミニトマト) ピーマンサラダ (ピーマン、鶏コーン、醤油、きくらげ、人参、きくらげ、卵、砂糖、ごま油、ごま) トマトスープ (トマト、キャベツ、ウィンター、玉ねぎ、コンソメ、ピュレ、クチャップ、ガーリック) オレンジ	牛乳 せんべい ごまみそ焼き (米、炊き込みわかめ、ごま) 鶏と枝豆のから揚げ (鶏肉、枝豆、生卵、醤油、中華だし、片栗粉、油、ミニトマト) ピーマンサラダ (ピーマン、鶏コーン、醤油、きくらげ、人参、きくらげ、卵、砂糖、ごま油、ごま) トマトスープ (トマト、キャベツ、ウィンター、玉ねぎ、コンソメ、ピュレ、クチャップ、ガーリック) オレンジ	牛乳 せんべい ごまみそ焼き (米、炊き込みわかめ、ごま) 鶏と枝豆のから揚げ (鶏肉、枝豆、生卵、醤油、中華だし、片栗粉、油、ミニトマト) ピーマンサラダ (ピーマン、鶏コーン、醤油、きくらげ、人参、きくらげ、卵、砂糖、ごま油、ごま) トマトスープ (トマト、キャベツ、ウィンター、玉ねぎ、コンソメ、ピュレ、クチャップ、ガーリック) オレンジ

