



6月 学校給食 配膳表



2日(月) 魚肉ソーセージ スラッピージョー パン コンソメスープ	3日(火) チーズ コールスローサラダ 麦ごはん カレー	4日(水) カミカミ献立の日 小魚 チキンチキンごぼう ごはん けんちん汁	5日(木) ストリートファイターコラボ献立の日 サワーキャベツ ハンバーグ パン マリーザのミネストローネ	6日(金) アセロラゼリー 五目いなりとうま煮 にんじんのごま炒め ごはん 豆腐のみそ汁
9日(月) フルーツのヨーグルトがけ パン 焼そば	10日(火) ひじきと大豆の炒め煮 ちくわの磯辺揚げ ごはん たまねぎのみそ汁	11日(水) 春雨サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	12日(木) ミルメーク 白身魚のスイートチリソースかけ パン 五目卵スープ	13日(金) ブロッコリーの ごま和え きつねごはんの具 ごはん 鶏団子汁
16日(月) バインミー パン レタスのスープ	17日(火) 奈良県産キャベツの平つくね 小松菜のゆずポン酢和え ごはん 飛鳥汁	18日(水) まほろばの日 厚焼き卵 茎わかめの五目煮 ごはん にゅうめん汁	19日(木) 食育の日(キューバ) ブロッコリーサラダ フリカセ・デ・ポーヨ パン アヒアコ	20日(金) 子持ちししゃもフライ ごはん たまねぎのすき焼き
23日(月) ツナサラダ コロッケ パン コーンスープ	24日(火) 沖縄慰霊の日の献立 パイナップル タコライス 麦ごはん もずくスープ	25日(水) 期末テスト	26日(木) 期末テスト	27日(金) 期末テスト
30日(月) ヨーグルト フラッグフルトのトマトソース煮 パン クリームスープ	* * * 平均栄養価 エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.0 g			



STOP 食中毒



野菜を350g食べよう!

夏野菜がおいしくなる季節になってきました。

みずみずしいキュウリ、甘みたっぷりのトマト、とろけるナス、ネバネバが体に嬉しいオクラ、枝豆、甘いとうもろこしなどが代表格です。爽やかな香り的大葉や、ピリッとした新生姜も食卓のアクセントに。これらの旬野菜は栄養満点で、八百屋さんやスーパーに行ったら、これらの野菜たちをぜひ手に取って見て、夏の味覚味わってください。

5A DAY
 ファイブ・ア・デイ
(株)一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会




School lunch distribution schedule for June



2日(月) Fish sausage Slappy Joe bread Consommé soup	3日(火) cheese Coleslaw salad Barley rice curry	4日(水) Kamikami Menu Day small fish Chicken Chicken Burdock Rice Kenchinjiru soup	5日(木) Street Fighter Collaboration Menu Day Sour cabbage Hamburger bread Marisa's Minestrone	6日(金) Acerola Jelly Mixed inari stew Stir-fried carrots with sesame seeds Rice Tofu miso soup
9日(月) Fruit with yogurt bread Fried noodles	10日(火) Hijiki and soybean stir fry Deep-fried chikuwa with seaweed Rice Onion miso soup	11日(水) Vermicelli salad Barley rice Mapo tofu	12日(木) Milkmake White fish with sweet chili sauce bread Gomoku egg soup	13日(金) Broccoli with sesame sauce Mix it with rice and eat it! Self-serve fox rice toppings Rice Chicken meatball soup
16日(月) Banh Mi Eat it between bread! bread Lettuce soup	17日(火) Nara Prefecture cabbage flat meatballs Komatsuna with yuzu ponzu sauce Rice Asuka soup	18日(水) Mahoroba Day Thick egg omelet Stewed wakame seaweed with mixed vegetables Rice Nyumen soup	19日(木) Food Education Day (Cuba) Broccoli salad Fricassee de Pollo bread Ajiaco	20日(金) Fried Shishamo roe Rice Onion Sukiyaki
23日(月) Tuna salad croquette bread Corn soup	24日(火) Okinawa local cuisine pineapple Taco rice Let's eat it on top Barley rice Mozuku seaweed soup	25日(水) Final exam	26日(木) Final exam	27日(金) Final exam
30日(月) yogurt Frankfurt in tomato sauce bread Cream soup	Average Nutritional Value Energy 756 kcal Protein 31.0 g	EAT 350g vegetables! the best season for "summer vegetables" Summer vegetables include juicy cucumbers, sweet tomatoes, melt-in-your-mouth eggplants, sticky okra, edamame beans, and sweet corn. Freshly scented shiso leaves and spicy fresh ginger are also great accents on the table. These seasonal vegetables are packed with nutrients, so if you go to a greengrocer or supermarket, be sure to pick up some of these vegetables and enjoy the taste of summer dishes.		

Wash your hands thoroughly

STOP FOOD POISONING

(C) Five-a-Day Association