



6月 学校給食 配膳表



<p>1日(月)</p> <p>セルフハンバーガー ボイルキャベツ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>丸パン 野菜たっぷり スープ</p>	<p>2日(火)</p> <p>根菜つくね</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>3日(水)</p> <p>かみかみ献立 パイナップル</p> <p>カミカミサラダ</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>4日(木)</p> <p>いちごジャム</p> <p>鉄分MAXソテー</p> <p>パン ペンネのトマト煮</p>	<p>5日(金)</p> <p>適塩献立 いわしのかば焼き</p> <p>かみかみマヨ炒め</p> <p>ごはん 吉野汁</p>
<p>8日(月)</p> <p>魚肉ソーセージ ボイルブロッコリー</p> <p>鶏肉のマーマレード煮</p> <p>パン ツイストスープ</p>	<p>9日(火)</p> <p>あじの塩焼き</p> <p>茎わかめのピリッと炒め</p> <p>ごはん 豆乳スキム汁</p>	<p>10日(水)</p> <p>ココア牛乳の素 カナダポテト</p> <p>ジャンバラヤ</p> <p>ごはんにまぜて 食べよう!</p> <p>麦ごはん ポソレ</p>	<p>11日(木)</p> <p>バンバンジー炒め</p> <p>春巻き</p> <p>パン スーミータン</p>	<p>12日(金)</p> <p>オレンジ</p> <p>餃子丼の具</p> <p>ごはん<small>ごはんにまぜて 食べよう!</small> みそビーフンスープ</p>
<p>15日(月)</p> <p>ラビコットサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>パン フェルミエスープ</p>	<p>16日(火)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ごはん カレー はくたくうどん</p>	<p>17日(水)</p> <p>豆乳アイス</p> <p>中華サラダ</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>18日(木)</p> <p>切り干し大根の ソース炒め</p> <p>大和肉鶏コロッケ</p> <p>パン 五日スープ</p>	<p>19日(金)</p> <p>まほろばの日</p> <p>奈良抹茶大福</p> <p>奈良の納豆 じゃこピーマン</p> <p>檜原市産 かしわのすき焼き ごはん</p>
<p>22日(月)</p> <p>にんじんの ツナ炒め</p> <p>子持ちししゃもの レモン醤油(3尾)</p> <p>パン 玉ねぎスープ</p>	<p>23日(火)</p> <p>食育の日(琉球王国のグスク)</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>ごはん<small>ごはんにのせて 食べよう!</small> タコライス</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p>	<p>24日(水) 25日(木)</p> <p>期末テスト</p>		<p>26日(金)</p> <p>スナックレバー</p> <p>揚げ餃子</p> <p>ごはん 中華煮</p>
<p>29日(月)</p> <p>スラッピージョー</p> <p>フランクフルト</p> <p>パン レタススープ</p>	<p>30日(火)</p> <p>セルフファイコラボ献立</p> <p>セルフキンパ</p> <p>のりに巻いて 食べよう!</p> <p>ごはん トックスープ</p>	<p>SaltSmart LifeSmart $Na^+ + Cl^- \rightarrow Na^+ [Cl^-]$</p> <p>大和の食文化に学ぶ。「塩梅(あんばい)」の知恵で、「減らす」ではなく「整える」適塩生活。</p> <p>五感で楽しむ 焼き色適塩!</p> <p>焼いたり、揚げたり。 食材にこんがり焼き色をつけることでサクッとした食感が生まれ、香ばしさもアップします。 素材本来のうま味を感じながら、塩分に頼りすぎず、五感のすべてで「おいしい」を味わう。そんな心も体も喜ぶひと工夫で、毎日の食卓をより豊かに彩りましょう。</p>		



June School Lunch Serving Schedule



<p>1st (Mon)</p> <p>Self-service hamburgers Boiled cabbage Hamburg steak round bread Vegetable-rich soup</p>	<p>2nd (Tue)</p> <p>Root vegetable meatballs Spinach with sesame dressing rice Nikujaga</p>	<p>3rd (Wed)</p> <p>Chewy Menu pineapple Chewy Salad Barley rice Pork Curry</p>	<p>4th (Thu)</p> <p>Strawberry jam Iron-rich sauté bread Penne in tomato sauce</p>	<p>5th (Fri)</p> <p>Salt-appropriate menu Grilled sardines Chewy Mayonnaise Stir-fry rice Yoshino soup</p>
<p>8th (Mon)</p> <p>Fish sausage Boiled broccoli Chicken stewed in marmalade bread Twist soup</p>	<p>9th (Tue)</p> <p>Salt-grilled horse mackerel Stir-fried wakame stems with a spicy kick rice Soy milk skim soup</p>	<p>10th (Wed)</p> <p>Cocoa milk mix Canadian potatoes Jambalaya Mix it with rice and eat! Barley rice Posore</p>	<p>11th (Thu)</p> <p>Bang Bang Chicken Stir-fry Spring rolls bread Sumitan</p>	<p>12th (Fri)</p> <p>orange Gyoza Donburi ingredients small f Mix it with rice and eat! rice Miso rice noodle soup</p>
<p>15th (Mon)</p> <p>Ravicote Salad Omelet bread Fermier soup</p>	<p>16th (Tue)</p> <p>sliced cheese Chikuwa tempura rice Curry Hakutaku Udon</p>	<p>17th (Wed)</p> <p>Soy milk ice cream Chinese salad Barley rice Mapo Tofu</p>	<p>18th (Thu)</p> <p>Stir-fried dried daikon radish with sauce Yamato Chicken Croquettes bread Mixed vegetable soup</p>	<p>19th (Fri)</p> <p>Mahoroba Day Nara Matcha Daifuku Dried sardines and bell peppers Natto from Nara Rice from Kashihara City Chicken sukiyaki</p>
<p>22nd (Mon)</p> <p>Stir-fried carrots and tuna Capelin with roe in lemon soy-sauce bread Onion soup</p>	<p>23rd (Tue)</p> <p>Food Education Day (Ryukyu Kingdom Gusuku) Shikuwasa jelly Put it on rice and eat! Taco rice Barley rice Mozuku soup</p>	<p>24th (Wed) 25th (Thu)</p> <p>Final exams</p>		<p>26th (Fri)</p> <p>Snack Liver Fried dumplings rice Chinese stew</p>
<p>29th (Mon)</p> <p>Slappy Joe Frankfurt bread Lettuce soup</p>	<p>30th (Tue)</p> <p>Street Fighter collaboration menu Self-made kimbap Wrap it in seaweed and eat it. rice Tteok soup</p>	<p>SaltSmart LifeSmart $Na^+ + Cl^- \rightarrow Na^+ [Cl^-]$</p> <p>Learning from the food culture of Yamato: A lifestyle of moderate salt intake that focuses on "balancing" rather than "reducing," using the wisdom of "anbai" (the right balance of salt).</p> <p>Grilled or fried. Browning the ingredients creates a crispy texture and enhances their aroma. Enjoy the natural flavors of the ingredients without relying too much on salt, and savor the deliciousness with all your senses. Let's enrich our daily meals with these simple touches that will delight both mind and body.</p>		