



6月こんだてひょう



月		火		水		木		金	
				1日		2日		3日	
 <p>食べ物や食にかかわる人や自然とのかかわり、健康とのかかわりを考えてみましょう。</p>				<p>牛乳 山坂蓬者飯 イカいり根野菜サラダ なめこ汁 みるくくずもち</p> <p>歯と口の衛生月間 体カアップ 暦1日：牛乳の日</p> <p>I補給 - 677 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん スタミナ納豆 肉じゃが キャベツとわかめの辛子醤油</p> <p>体カアップ</p> <p>I補給 - 625 kcal</p>		<p>牛乳 鉄骨ドライカレーライス じゃこと海藻サラダ 果物（愛ちゃんメロン）</p> <p>体カアップ</p> <p>I補給 - 587 kcal</p>	
6日		7日		8日		9日		10日	
<p>牛乳 ビビンバ炒飯 春雨スープ 豆花（トウホア）</p> <p>リクエストメニュー</p> <p>I補給 - 667 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん アジの干物 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 果物（甘夏）</p> <p>6年生応援献立 神奈川県産の郷土料理</p> <p>I補給 - 538 kcal</p>		<p>牛乳 ミルクパン エッグコロッケ ゆできゃべつ コーンスープ</p> <p>体カアップ</p> <p>I補給 - 538 kcal</p>		<p>牛乳 梅ごはん あじの香味だれ 蒟蒻とじゃがいものピリ辛炒め わかめスープ</p> <p>暦11日：梅雨入り</p> <p>I補給 - 581 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん ひじきふりかけ とりにくの梅じそフライ いそあえ みそ汁</p> <p>季節の料理・体カアップ</p> <p>I補給 - 605 kcal</p>	
13日		14日		15日		16日		17日	
<p>牛乳 豚肉と青菜のあんかけそば はりはりサラダ あじさいゼリー</p> <p>季節の食材・料理</p> <p>I補給 - 610 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん もうかさと野菜の五色煮 即席漬け かきたま汁</p> <p>体カアップ</p> <p>I補給 - 598 kcal</p>		<p>牛乳 アドボ アジアンスープ タホ</p> <p>世界の料理を味わおう フィリピン</p>  <p>I補給 - 599 kcal</p>		<p>牛乳 いわしのかばやき丼 小松菜のあえもの とん汁 氷ようかん</p> <p>暦16日：和菓子の日</p> <p>I補給 - 753 kcal</p>		<p>牛乳 ツナピラフ チキンそえ バリバリサラダ フイヤベース</p> <p>I補給 - 706 kcal</p>	
20日		21日		22日		23日		24日	
<p>牛乳 二色トースト ポークシチュー アスパラガスのサラダ 果物（河内晩柑）</p> <p>季節の味をあじわおう 小麦・アスパラガス</p> <p>I補給 - 648 kcal</p>		<p>牛乳 高菜とじゃこのごはん ニギスのさらさ揚げ 切り干し大根のサラダ タイビーエン（太平燕）</p> <p>熊本県の郷土料理</p> <p>I補給 - 670 kcal</p>		<p>牛乳 麦入りごはん イカのチリソース マッシュポテト 五目スープ</p> <p>体カアップ</p> <p>I補給 - 685 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん 鯖のごま醤油焼き あさづけ みそ汁</p> <p>I補給 - 584 kcal</p>		<p>牛乳 マーボー丼 にらたまスープ ハンサンズー</p> <p>I補給 - 605 kcal</p>	
27日		28日		29日		30日		31日	
<p>牛乳 ごまじゃこチャーハン 春雨スープ ナムル 果物（沖縄パイナップル）</p> <p>季節の食材・料理</p> <p>I補給 - 621 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん 魚のフライ キャベツの香りづけ ぐたくさんみそ汁 果物（ジュシーフルーツ）</p> <p>I補給 - 644 kcal</p>		<p>牛乳 ごはん サモアのカレー バナナのはるまき 海藻入りサラダ</p> <p>世界の料理を味わおう サモア</p>  <p>I補給 - 596 kcal</p>		<p>牛乳 夏越し丼 みそ汁 水無月</p> <p>暦30日：夏越しの祓</p> <p>I補給 - 632 kcal</p>		<p>今日の給食目標</p> <p>よくかんで 丈夫な歯を つくろう!</p>  <p>かむ かむ</p>	