

6月のこんだて

鯖江市神明小学校

月	火	水	木	金
1 コッペパン ニギスフライ グリーンポテト 春雨スープ 冷凍みかん 669カロリー	2 カレーチャーハン ゆでたまご 越のルビードレッシング サラダ コンソメスープ 663カロリー	3 ご飯 ブロッコリー串揚げ らっきょうの おかかあえ かき玉汁 631カロリー	4 しそごはん 鯖のみそ煮 野沢菜漬け和え はんぺんすまし汁 かみかみ大豆 (かみかみメニュー) 667カロリー	5 ご飯 ★とりのさっぱり煮 ゆでブロッコリー なすのみそ汁 しそひじきふりかけ 白桃ゼリー 656カロリー
8 チャイニーズランチ コッペパン 揚げぎょうざ チンジャオロース ハムとレタスの スープ 639カロリー	9 ご飯 鮭の塩焼き 小松菜しょうが和え あげのみそ汁 アンデスメロン 648カロリー	10 ご飯 ★豚肉のバベキュー いため わかめスープ 冷凍みかん 621カロリー	11 ご飯 きのこカレー 海草サラダ アロエヨーグルト 687カロリー	12 ご飯 とびうお唐揚げ つまみ菜のおひたし じゃがいもと うすあげのみそ汁 ふりかけ 635カロリー
15 米粉パン 五目ビーフン 夏みかんサラダ バナナ 777カロリー	16 麦ご飯 豆アジの唐揚げ つまみなおひたし ふのみそ汁 梅干し びわゼリー 616カロリー	17 枝豆ご飯 越前揚げ そくせき漬け トマト もずく汁 595カロリー	18 ソースカツ丼 ・ソースカツ はるさめサラダ 打ち豆みそ汁 717カロリー	19 ご飯 ポークカレー エビと大豆の揚げ煮 ブロッコリーサラダ ちかもん漬け 761カロリー
22 コッペパン ★ウィンナーと野菜 のカレースープ煮 フルーツ白玉 アモンドフィッシュ (かみかみメニュー) 735カロリー	23 ご飯 春巻き チンゲン菜の 香り 中華スープ バナナ 694カロリー	24 ご飯 ★いわしのかば焼き いんげんごまごし ゆばのお吸い物 おぼろ昆布 648カロリー	25 ご飯 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根の サラダ風 味付けのり 620カロリー	26 ご飯 冷やっこ じゃこピーマン イカと新じゃがの 煮物 マルセイユメロン 642カロリー
29 黒糖パン 白身魚の ラビコットソース 卵スープ オレンジ 722カロリー	30 打ち豆入り かやくご飯 干草焼き わかめときゅうりの 酢の物 そうめん汁 606カロリー	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>● 今月の地場野菜(果物) ●</p> <p>つまみな ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ えんどう きゅうり ピーマン トマト マルセイユメロン</p> </div>		

よくかんで食べよう！（6月は歯の衛生月間です。）



よくかむと、お腹にやさしくて、歯はじょうぶにきれいになるし、頭がよくなるというのはみなさんよく知っていますよね。かみかみメニューの日はもちろんのこと、いつもしっかりとかむことを意識して食べるようにしましょうね。

