6月のこんだて

令和5年度　東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

「よく噛んで食べよう！」

◎食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯予防にもつながります。

＊食材の都合等により、
献立を変更することがあります。
ご了承ください。

6月は食育月間です！

1　日　（木）	2　日　（金）
開校記念日	こうはくゼリー（クランベリー） ピクルス スパゲティミートソース やさいスープ

5　日　（月）	6　日　（火）	7　日　（水）	8　日　（木）	9　日　（金）
メロン ゆでやさい さばのみそに ごはん さわにわん（油揚げ）	だいこんとわかめのサラダ カミカミかきあげどん（たまご・えび） みそしる	あじさいポンチ（ぶどう） チンジャオロース ごはん ちゅうかとうふスープ（豆腐）	いろどりやさいのロースト ゆでキャベツ 〔チキンカツサンド〕チキンカツ（たまご） 〔チキンカツサンド〕ミルクパン オニオンスープ	【京都府の料理】 ミルクゼリーブルーベリーソース やさいのゆかりあえ ごはん にくどうふ（豆腐）
12　日　（月）	13　日　（火）	14　日　（水）	15　日　（木）	16　日　（金）
メロン はるさめサラダ えだまめチャーハン（枝豆・たまご） あおなとホタテのスープ	やさいときのこいため あげだしどうふそぼろあんかけ（豆腐） のりのつくだにごはん みそしる	さくらんぼ しょうゆラーメン ラーパーツァイ	【奈良県の料理】 じゃがいものおかかいため れんこんつくねやき（おから） ごはん あすかじる（豆腐）	もやしのすじょうゆあえ イワシのかばあげどん みそしる
19　日　（月）	20　日　（火）	21　日　（水）	22　日　（木）	23　日　（金）
パイン みそポテト ビビンバ わかめスープ（豆腐）	グリーンサラダ きのこのペペロンチーノ タンドリーチキン チーズパン にんじんポタージュ	【兵庫県の料理】 みずようかん ごまあえ おこのみたまごやき（たまご・えび） たこめし みそしる	きりぼしだいこんのごもくに（油揚げ） からしあえ さかなのうめみそやき（梅） ごはん すましじる	きゅうりのちゅうかあえ えびチリどうふ（えび・豆腐） ごはん はくさいスープ
26　日　（月）	27　日　（火）	28　日　（水）	29　月　（水）	30　火　（水）
フルーツヨーグルト（りんご・みかん） カレーうどん ツナじゃがサラダ	コールスローサラダ パセリポテト かじきのステーキ ごはん あおないりスープ	ひじきのいりに（大豆・油揚げ） キャベツのごまびたし ぶたにくのあまからいため ごはん みそしる	メロン のりあえ おやこどん（たまご） みそしる	こだますいか おかひじきのサラダ さけのポテサラやき（鮭・たまご） あしたばパン ミネストローネ