

6月のこんだて

令和6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。



<p>3 日 (木)</p> <p>パレンシア オレンジ</p> <p>コーン サラダ</p> <p>きなこ あげパン (大豆)</p> <p>ポトフ</p>	<p>4 日 (木)</p> <p>【カミカミ献立】</p> <p>だいこんと わかめの サラダ</p> <p>カミカミ かきあげどん (たまご・えび)</p> <p>みそしる</p>	<p>5 日 (木)</p> <p>【奈良県の料理】</p> <p>じゃがいも おかかいため</p> <p>れんこんつくねやき (おから)</p> <p>あすかじる (豆腐)</p> <p>ごはん</p>	<p>6 日 (木)</p> <p>かりぼしだいこん のにも (油揚げ)</p> <p>からしあえ</p> <p>さかなの うめみそやき</p> <p>かきたまじる (卵)</p> <p>ごはん</p>	<p>7 日 (金)</p> <p>パイナップル</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ピクルス</p>
<p>10 日 (月)</p> <p>メロン</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ラーパーツアイ</p>	<p>11 日 (火)</p> <p>しお にくじゃが</p> <p>ゆでやさい</p> <p>さかなのにつけ</p> <p>みそしる (油揚げ)</p> <p>ごはん</p>	<p>12 日 (水)</p> <p>パイナップル</p> <p>みそポテト</p> <p>ピビンバ</p> <p>わかめスープ (豆腐)</p>	<p>13 日 (木)</p> <p>いろどり やさいの ロースト</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>【チキンカツサンド】 チキンカツ (たまご)</p> <p>オニオン スープ</p> <p>チキンカツサンド ミルクパン</p>	<p>14 日 (金)</p> <p>コールスロー</p> <p>パセリポテト</p> <p>かじきの わふうステーキ</p> <p>みそしる</p>
<p>17 日 (月)</p> <p>あじさいポンチ (ぶどう)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか とうふスープ (豆腐)</p>	<p>18 日 (火)</p> <p>【和歌山県の料理】</p> <p>のりあえ</p> <p>とうふの ごまみそかけ (豆腐)</p> <p>しょうがそばろ ごはん</p> <p>さわにわん (油揚げ)</p>	<p>19 日 (水)</p> <p>じゃがいも そぼろに</p> <p>おひたし</p> <p>さばのしおやき</p> <p>みそしる (豆腐)</p> <p>ごはん</p>	<p>20 日 (木)</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>カレーうどん</p> <p>ツナポテト サラダ</p>	<p>21 日 (金)</p> <p>ゆでやさいの ラビゴットソース</p> <p>シーフード ピラフ (えび)</p> <p>かぼちゃ スープ</p>
<p>24 日 (月)</p> <p>【京都府の料理】</p> <p>ミルクゼリー ブルーベリー ソース</p> <p>とさづけ</p> <p>ごはん</p> <p>にくどうふ (豆腐)</p>	<p>25 日 (火)</p> <p>くきわかめの きんぴら</p> <p>キャベツのごまびたし</p> <p>ぶたにくの あまからいため</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>26 日 (水)</p> <p>こたますいか</p> <p>おかひじきの サラダ</p> <p>さけの タルタルソースやき (鮭・たまご)</p> <p>あしたば パン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>27 日 (木)</p> <p>コロコロ サラダ</p> <p>オムライス (卵)</p> <p>とうにゆういり コーンスープ (豆乳)</p>	<p>28 日 (金)</p> <p>【大阪府の料理】</p> <p>でっち ようかん</p> <p>ごまあえ</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>おこのみたまごやき (たまご・えび)</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p>

ぎゅうにゅう の 牛乳を飲もう！



骨や歯をつくる カルシウム Ca が多く ふくまれているから

特に成長期の みんなには たくさん必要なんだよ

給食には 牛乳が出るの？

はい！ 牛乳が毎日出るから、毎日飲もうね！



* 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。

