



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食				(1日) 鶏肉とパプリカのソテー きゅうりの梅和え (保小中連携献立) もずく味噌汁	(2日) 魚の竜田揚げ モロヘイヤ納豆 トマト味噌汁	(3日) ガパオライス ツナサラダ 果物
おやつ				野菜マフィン・牛乳	梅ゼリー	お菓子
昼食	(5日) きゅうりと豚肉のソテー 春雨サラダ 中華スープ	(6日) 魚の塩焼き ひじきと豆のサラダ 夏野菜豚汁	(7日) 七夕メニュー 	(8日) 和風ハンバーグ コールスローサラダ 玉ねぎスープ	(9日) 魚の照り焼き (保小中連携献立) ビーフンサラダ わかめの味噌汁	(10日) ハヤシライス フルーツサラダ
おやつ	たくあんおむすび	梅ジャムサンド	七夕ゼリー・牛乳	お好み焼き・牛乳	炊き込みおむすび	お菓子
昼食	(12日) 鶏肉と冬瓜の煮物 わかめの酢の物 すまし汁	(13日) 魚のマヨコーン焼き トマトサラダ 春雨と野菜スープ	(14日) サンラータン風 鶏肉の甘辛煮 大根サラダ	(15日) かまどクッキングの日 	(16日) 魚の南蛮漬け マカロニサラダ 茄子の味噌汁	(17日) 豚丼 すまし汁 果物
おやつ	コーンおむすび	フルーツヨーグルト	枝豆おむすび	みたらし団子・牛乳	鶏飯おむすび	お菓子
昼食	(19日) なす入りつくね 切り干し大根のサラダ 冬瓜の味噌汁	(20日) 魚のフライ スッキーニのベーコン炒め トマト卵スープ	(21日) お誕生日会 	(22日) 海の日 	(23日) スポーツの日 	(24日) おにぎり弁当の日
おやつ	鮭のおむすび	ゆでとうもろこし	誕生日ケーキ・牛乳			お菓子
昼食	(26日) 非常食の日 ※白ご飯はいりません	(27日) 魚のケチャップ煮 パプリカサラダ おくらの味噌汁	(28日) ジャージャー麺 チキンサラダ 冷やしトマト	(29日) コーンと塩麴の鶏天 カラフルピーマンじゃこ炒め かぼちゃスープ	(30日) 焼きししゃも ねぼねぼサラダ 夏野菜味噌汁	(31日) 夏野菜カレー 春雨サラダ 果物
おやつ	五目おむすび	スイカ・牛乳	きなこおむすび	かぼちゃ餅・牛乳	青菜おむすび	お菓子

7月の予定

・七夕ランチ

7/7(水)

・かまどクッキング

7/15(木)

※白ご飯はいりません



7月のおいしい益田食べ物

益田市では、太陽の恵みをたっぷり受けて甘くみずみずしいぶどうがたくさん作られています。

ぶどうには、ブドウ糖、カリウムなどの栄養素やポリフェノール、ペクチンなどの成分が含まれています。

エネルギー補給や疲労回復など、健康にいい様々な働きをします。おいしさや見た目、香りもよく、とても魅力的なフルーツです。



6月の食事の様子

JAさんからメロンを頂きました！

