給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食				（1日） 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁	（2日） 魚のオーロラ焼 切り干し大根の煮物 すまし汁	（3日） おかず入り弁当の日
おやつ				ピザパン・牛乳	たくあんおむすび	お菓子
昼食	（5日） ゆで豚の香りソース わかめの酢の物 トマト味噌汁	（6日） 魚の塩焼き（アジ） （保小中連携献立） カラフルじゃこピーマン すまし汁	（7日） ジャージャー麺 鶏肉の甘辛煮 わかめサラダ	（8日） 厚揚げの酢豚風 中華ナムル かき玉汁	（9日） 魚の竜田揚げ キャベツの胡麻酢和え きのこ味噌汁	（10日） 野菜麻婆丼 春雨スープ 果物
おやつ	梅じゃこおむすび	お菓子・牛乳	ピラフおむすび	カエルパン・牛乳	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	（12日） タンドリーチキン きゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁 	（13日） 魚のケチャップ煮 ひじきサラダ かぼちゃ汁	（14日） 非常食の日 	（15日） 豆腐の五目焼き 大根サラダ すまし汁	（16日） 魚のマヨコーン焼き わかめの酢の物 トマ玉スープ	（17日） キーマカレー フルーツサラダ
おやつ	炊き込みおむすび	フルーツ盛り合わせ・牛乳	五目おむすび	お菓子	チーズおむすび	お菓子
昼食	（19日） 洋風肉じゃが 大根の酢の物 麩の味噌汁	（20日） 煮魚 ごぼうサラダ さっぱり豚汁	（21日） かまどクッキング 	（22日） 松風焼き イカの酢の物 （保小中連携献立） 青菜の味噌汁	（23日） 魚の味噌焼き かぼちゃサラダ オクラ汁	（24日） 和風ガパオライス わかめサラダ 果物
おやつ	コーンおむすび	ラスク・牛乳	お菓子	あじさいゼリー・牛乳	ひじきおむすび	お菓子
昼食	（26日） 鶏肉と野菜の梅煮 ビーフンサラダ 人参味噌汁	（27日） 焼きししゃも りっちゃんの元気サラダ すまし汁	（28日） 横須賀海軍カレー シューマイ（神奈川県） 冷やしトマト	（29日） 厚焼き玉子 野菜のおかか和え かぼちゃ汁	（30日） 魚の南蛮漬け スパゲティサラダ すまし汁	
おやつ	鮭おむすび	デラウエア	じゃが芋おやき・牛乳	野菜蒸しパン・牛乳	枝豆おむすび	

6月の予定

・6月3日（土）おにぎり弁当の日

・6月14日（水）　非常食の日

（白ご飯はいりません、みんなで非常食を食べます）

・6月21日（水）　かまどクッキングの日

6月においしい益田の食べ物～新じゃが芋～

春から初夏にかけて出回る、収穫されてすぐのじゃがいもを『新じゃがいも』と言います。
皮が薄くみずみずしいのが特徴です。
新じゃがいもはビタミン類が豊富で、特にビタミンCは果物に負けないくらい含まれています。
また、じゃがいものビタミンCは熱を加えても壊れにくい特徴があるので、ほかの野菜に比べて効率よくビタミンCをとることができます。
　新じゃがいもは皮ごと食べられるので、きれいに洗って皮ごと揚げ物や煮物にするとおいしく食べられますよ。

5 月の食事の様子