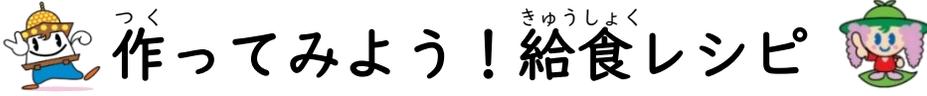


6月予定献立表

令和4年度

津島市立南小学校



きゅうりでも美味しく作ることができます。ピーマンを少し加えると、彩りよく仕上がります。

★作り方

- ① キャベツは約1cmの幅に切る。Aの調味料を合わせておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、キャベツともやしをゆでる。
ゆでたキャベツともやしを流水で冷まし、水を切っておく。
- ③ しらす干しをからいりする。
- ④ ②の野菜と③のしらす干しをAの調味料で和えて、完成。



うま塩キャベツ ★材料 (4人分)



- | | | |
|------------|------------|--------|
| ・キャベツ 1/8玉 | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・しらす干し 10g | ・砂糖 | 小さじ1/4 |
| ・もやし 1/4袋 | ・ごま油 | 小さじ1/3 |
| | ・とりからスープの素 | 小さじ1/4 |

A

日 曜	こんだて名	は		おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく方になるもの(きいろ)		びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13月	代休日							
14火	あいちのごめこパン トマトスパゲティ えだまめカラフルサラダ とうにゅうプリン 牛乳	ぶたにく ツナ だいず	牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン きゅうり	あいちのごめこパン スパゲティ さとう とうにゅうプリン (乳・卵なし)	オリーブあぶら ごまドレッシング	
15水	ごはん さばのてりやき じゃがいものうまに そくせきづけ 牛乳	さばのてりやき とりにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
16木	ごはん しゅうまい(2こ) なすいりマーボーどうふ ピリからきゅうり 牛乳	しゅうまい (ぶたにく・とりにく・さかな) ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん	しゅうまい(たまねぎ) なす たまねぎ しょうが にんにく ねぎ きゅうり	ごはん しゅうまい(かわ) さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
17金	みかわあかどりごもくごはん れんこんコロッケ みつばのおかかあえ トマトとたまごのふんわり かまごおりみかんゼリー 牛乳	とりにく あぶらあげ かつおぶし たまご かまぼこ	牛乳	にんじん コロッケ(にんじん) みつば にんじん トマト	ごぼう しいたけ コロッケ(れんこん) キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん コロッケ(じゃがいも・ころも) さとう でんぶん がまごおりみかんゼリー	あぶら	食育献立の日 今月の野菜 トマト キャベツ
20月	ごはん さんまのぎんがみやき かんとうに いろどりあまずあえ 牛乳	さんまのぎんがみやき (さんま・みそ) とりにく がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん みずな	だいこん こんにゃく しいたけ もやし コーン	ごはん さとう さとう		カルシウム強化献立
21火	おぎごはん こめこのカレーライス あおのりごぼうチップ グリーンサラダ 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも でんぶん	あぶら こめこのカレールウ あぶら イタリアンドレッシング	
22水	ごはん ひきにくあんかけのぐ さんしよくあえ なつやさいのみそしる ヨーグルト 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ヨーグルト 牛乳	さやいんげん にんじん オクラ かぼちゃ	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり なす	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら	
23木	きしめん やさいたつぷりごもくしめんのしる けんちんのだ うましおキャベツ 牛乳	とりにく けんちんのだ(さかな ・とうふ・あぶらあげ)	けんちんのだ (ひじき) しらすばし 牛乳	にんじん けんちんのだ(にんじん)	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	きしめん さとう さとう	ごまあぶら	
24金	ごはん とりにくのからあげ(2こ) いとかんてんのサラダ ワンタンスープ 牛乳	とりにく かにふうみかまぼこ いか	牛乳	とうみょう にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん でんぶん さとう ワンタン	あぶら あぶら	
27月	わかめごはん めひかりフライ(2こ) とうがんのくずに あかじそづけ 牛乳	めひかりフライ(めひかり) とりにく なまあげ うずらたまご	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん あかじそこ	とうがん はくさい もやし	ごはん めひかりフライ(ころも) さとう さとう でんぶん	あぶら	
28火	クロールパン かぼちゃフライ コンソメスープ メロンゼリーポンチ 牛乳	かぼちゃフライ(ぶたにく) とりにく	牛乳	にんじん パセリ	かぼちゃフライ(かぼちゃ) キャベツ たまねぎ マッシュルーム もも パイン レモンかじゅう	クロールパン かぼちゃフライ(ころも) メロンゼリー さとう	あぶら	
29水	ごはん さけフレークごはんのぐ いそかあえ さわにわん れいとうみかん 牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ	のり 牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん しいたけ ねぎ れいとうみかん	ごはん さとう	あぶら	
30木	ごはん ビビンバ(にく) (ナムル) はるさめスープ キャンディチーズ 牛乳	ぶたにく みそ なると	キャンディチーズ 牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。