



6月分 こんだてひょう

郡山市立柴宮小学校

歯(は)と口(くち)のけんこうしゅうかん 4日~10日

2日(月)

ミニゼリー

ごまずあえ

こんさいじる

どぼろごはん

3日(火)

サラスパ
サラダ
オムレツ

チョコクリーム

コッペパン

コンソメスープ

4日(水)

のりあえ
まめみそ
(カミカミ)なまあげの
にくみそじ

むぎごはん

5日(木)

もやしのうーゆあえ
ぎょうざ

ちゅうかめん

ほうとうさいめん

むぎごはん

6日(金)

キャベツとこんぶの
あえもの
ハンバーグわふうそーすかけふの
みそじる

むぎごはん

← 9日~13日 あさごはんをみなおそうしゅうかん 13日あさごはんちょうさ日

9日(月)

すきこんぶごうみあえ
(カミカミ)
にくしゅまいまーぼー
とうふ

むぎごはん

10日(火)

メロン 1/16

クーンスアラダ

クリーム
シチュー

パインパン

●旬のメロンをあじわおう

11日(水)

こおりやまさん
なっとう ツナと
やさしいあえものにら
みそじるむぎごはん
こおりやまでつくられた
なっとう・にらをあじわおう

12日(木)

ヨーグルト

カミカミごほうサラダ

ももジャム

ごますいとん
(カミカミ)

コッペパン

ふくしまさん

ももジャムをあじわおう

13日(金)

ごまふうみあえ
(ふくしまけんさんぶたにく)
メンチカツだいこんと
ふの
みそじるあさかまいごはん
ふくしまさんぶたにくメンチ
カツをあじわおう

11日~17日 「たべっぺこおりやまきゅうしょく」 ふくしまけんのたべものをあじわうしゅうかん

16日(月)

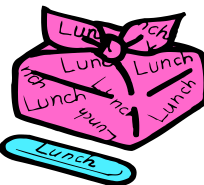
ちゅうかサラダ
ぶたにくのしせんソースかけわかめ
スープあさかまいごはん
ふくしまけんでとれた
ぶたにくをあじわおう

17日(火)

いんげんのごまあえ
ふくしまけんさんいわしの
かんろにこおりやまさん
なめこしょう
なめこじるあさかまいごはん
こおりやまでとれた
いんげん・なめこをあじわおう

18日(水)

おべんどうのひ



19日(木)

2年せい
きゅうしょくなしにらとえのきのあえもの
(ぎょうどいよう)
みそかんぶら

ソフトめん

さわにうどん

きょうめいり あじ
郷土料理を味わうこんだて

20日(金)

メロンクリーム
ソーダゼリー
ナムル
ピピンバごもく
スープ

むぎごはん

●おたんじょうび こんだて

23日(月)

やさしいこうみあえ
とりにくの
カレーしょうゆやきだいこんの
みそじるあさかまいごはん
●おたんじょうび こんだて

24日(火)

こまつな
あえもの
あおのりこざかふりかけ
(カミカミ)じゃがいもの
どぼろに

むぎごはん

25日(水)

ごもくひしき
さばみそにとうふの
みそじるあさかまい
ごはん

26日(木)

フルーベリーゼリー

スライスチーズ

やさいと
まめのサラダトマトン
スープ

しょくぱん

フルメン市姉妹都市献立

27日(金)

オレンジ1/6
かいそうサラダ

キーマカレー

30日(月)

こまつなと
チキンのあえものちゅうか
スープ

キムチチャーハン



6月3日から10日までの1週間は「歯(は)と口(くち)の健康週間」です。一口30回かんで食べるとよいです。今月は「かみかみメニュー」が多いです。よくかんで食べましょう。

6がつは「しょくいくげっかん」です！
あさごはんのちょうさがあります。
しっかりあさごはんをたべて、げんきにがっこうへ
きましょう。
そのために、はやくねてはやくおきるとあさごはんを
しっかりと食べることができますね

...28, 29, 30!

