



6月 もりつけ表

2024年
可知小学校

～ 今月の目標 ～

よくかんで食べる習慣を
身につけよう！



★残量調査
4日(火)～10日(月)



3日(月)	4日(火) 残量調査	5日(水) 残量調査	6日(木) 残量調査	7日(金) 残量調査
種実 類の「アーモンド」は、食物せんいを豊富に含んでいます。	6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかむために歯ごたえのあるものを進んで食べましょう。	加工食品や具だくさんの汁物を組み合わせると、簡単に栄養バランスのとれた食事になります。	給食での食べ残しは、ごみとして捨てられます。食べるとみなさんの体の栄養となります。	なすは、岡山県の特産物です。地場産物のなすをおいしくいただきましょう。
ごはん うどん あげ きつねうどん アーモンドあえ	ごはん はりはりづけ ぎゅうどん ぎゅうどんのぐ	さけのこうそうやき スイートポテトパン やさいスープ	れいとうみかん わかどりのあまからいため ごはん うおそうめんじる	ばんさんすう ごはん マーボーなす
10日(月) 残量調査	11日(火)4年校外学習	12日(水)	13日(木)	14日(金)2年校外学習
めん料理は具だくさんにして、他の料理を組み合わせると栄養バランスが良くなります。	かみなり汁は、油でこんにくを炒める時に、パリパリと音がすることからこの名前がつけられました。	今日の給食のジャムは、岡山市でとれた「いちご」で作られています。	「いしもちじゃこ」は、瀬戸内海でとれる小魚です。味わっていただきましょう。	おいしさのもとである「うま味」は、日本人が発見しました。
ごはん ちゅうかめん かいせんラーメン しんじゃがのからあげ	あじのなんぶやき げんまいごはん かみなりじる	おかやまのいちごジャム なつだいこんサラダ こめこパン わかどりとやさいのトマトに	れいとうみかん いしもちじゃこのあまずあじ ごはん ごもくきんびら	うめかつおあえ ごはん うまに
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
めん料理は具だくさんにして、他の料理を組み合わせると栄養バランスが良くなります。	給食では、魚をおいしく食べられるように調理方法を工夫しています。	加工食品や具だくさんの汁物を組み合わせると、簡単に栄養バランスのとれた食事になります。	香辛料は料理に少量加えることで食欲増進の効果があります。	白身魚や赤身魚など様々な種類の魚を使って給食を作っています。
うどん かきあげ あっさりうどん もやしのごまあえ	さわらのしょうがじょうゆやき むぎごはん きりぼしだいこんのみそじる	マヨネーズ チキンサラダ チキンサラダサンド クリームスープ	かいそうサラダ ライス ドライカレー カレーうどん	はいがふりかけ しろみぎかなのゆかりあげ ごはん しらたまじる
24日(月)	25日(火)図書コラボ給食	26日(水)	27日(木)	28日(金)
デラウェアは種がなく、今が旬のぶどうです。自然の恵みに感謝していただきましょう。	図書コラボ「みそブラック汁」ってどんな料理？	給食の見本を見て、一人分の量をきれいに盛り付けられるようになります。	ビーンズサラダには、数種類の豆が入っています。野菜と一緒に食べましょう。	5月～6月に収穫された梅から作られる日本の伝統食材「梅干し」には疲労回復や殺菌効果があります。
ちゅうかめん ぶどう チャーシューめん むししゅうまい(2こ)	れいとうみかん ぶたにくのしおこうじいため ごはん みそブラックじる	さけのつぶマスタードやき ココアパン じゃがいもとやさいのソテー	ビーンズサラダ コーンピラフ ミートボールのスープに	そえやさい いわしのうめフライ ごはん すましじる

マーボーなす







