

# 6月のこんだて



令和4年度 東京都立武蔵台学園

1 日 (火)	2 日 (木)	3 日 (金)
<p>かいこうきねんび 開校記念日</p> <p>よくかんで 食べよう!</p>	<p>じゃがいもの ごまずあえ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>さくさくつくねやま (おから入り)</p> <p>みそしる (油揚げ入り)</p> <p>ごはん</p>	<p>パイ</p> <p>のりあえ</p> <p>おやこどん</p> <p>みそしる</p>
6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)
<p>あじさい ポンチ (ぶどう)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか とうふスープ</p>	<p>ミルクゼリー (みかんソース)</p> <p>スパゲティのソテー</p> <p>セサミンパン</p> <p>スペインふう オムレツ</p> <p>ころころ やさいスープ</p>	<p>メロン</p> <p>いとかんてん のあえもの (油揚げ入り)</p> <p>かきあげどん (えび入り)</p> <p>みそしる</p>
9 日 (木)	10 日 (金)	
<p>ゆでやさい サラダ</p> <p>メキシカンライス</p> <p>コーン スープ</p>	<p>くきわかめの きんぴら</p> <p>さかな(サハ)の しょうがふうみ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	
13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)
<p>さくらんぼ</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>キャベツの ラーパーツアイ</p>	<p>にらじゃが</p> <p>ごまびたし</p> <p>ごはん</p> <p>さかな(メダイ)の さんがやき</p> <p>かきたまじる (豆腐入り)</p>	<p>おかしな はんじゅくたまご (もも入り)</p> <p>はりはりづけ</p> <p>ごはん</p> <p>にくどうふ</p>
16 日 (木)	17 日 (金)	
<p>かぼちやの そばろあん</p> <p>だいこんのあさづけ</p> <p>さかな(サラ)の なんぶやき</p> <p>みそしる (豆腐入り)</p> <p>ごはん</p>	<p>コールスロー</p> <p>いろいろいやさいの ロースト</p> <p>チキンカツサンド (セルフ)</p> <p>オニオン スープ</p> <p>ミルクパン</p>	
20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)
<p>こだま すいか</p> <p>はるさめ サラダ</p> <p>えだまめ チャーハン (たまご入り)</p> <p>チンゲンサイと ホタテのスープ</p>	<p>【関西地方の料理】</p> <p>ごまあえ</p> <p>おこのみたまごやき (えび入り)</p> <p>たこめし</p> <p>みそしる</p>	<p>しらたきの きんぴら</p> <p>おひたし</p> <p>さかな(メダイ)の からあげ おろしぼんず</p> <p>みそしる</p> <p>ごはん</p>
23 日 (木)	24 日 (金)	
<p>とうふ ドーナッツ</p> <p>ピクルス</p> <p>わふうスパゲティ</p> <p>ミルクスープ</p>	<p>あおなとじゃがいもの おかかいため とうふの にくみそでんがく</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>すましじる</p>	
25 日 (土)	28 日 (火)	29 日 (水)
<p>(土曜授業)</p> <p>カラフル サラダ</p> <p>ドライカレー (ターメリックライス) (大豆入り)</p> <p>やさい スープ</p>	<p>メロン</p> <p>もやしの すじょうゆあえ</p> <p>いわしの かばやきどん</p> <p>みそしる (豆腐入り)</p>	<p>ブルーベリー ヨーグルト</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>くろざとうパン</p> <p>にくだんごの トマトに</p>
30 日 (木)		
<p>きゅうりの ちゅうかふう あまずあえ</p> <p>えびチリとうふ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいの スープ</p>		

● 今月の給食目標 ●

## 「よくかんで食べよう」

◎ 食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯予防にもつながります。

\* 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。