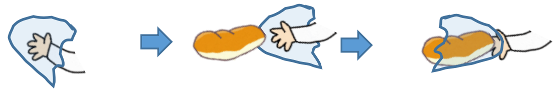
6月 きゅうしょくもりつけひょう

令和８年度
京田辺市学校給食委員会
草内小学校

よくまぜてから
たべましょう。

げつ	か	すい	もく	きん
1 **ひじょうしょくたいけんデー** フルーツしらたま きゅうきゅうカレー サイコロサラダ	2 ハムのいためもの ごはん(すくなめ) ちぐさうどん	3 あじのなんばんづけ ごはん けんちんじる	4 **はとくちのけんこうしゅうかんこんだて** ちくぜんに ごはん あぶらあげとキャベツのみそしる	5 チンゲンサイのソテー きむたくごはん はるさめスープ
8 おかかいため さばのみそに ごはん えのきだけのすましじる	9 **セレクトきゅうしょく** じゃがいもドーナツ(いちごあじまたはココアあじ) (ごはんすくなめ) とりそぼろかけどんぶり こまつなのみそしる	10 **にゅうばいこんだて** キャベツとわかめのさっぱりいため うめちぎりごはん じゃがいもとあつあげのにもの	11 すぶた ごはん にらスープ	12 コーンソテー ごはん シーフードカレー ごはんにかけてね
15 きりぼしだいこんのいためもの ごはん とうふのちゅうかに	16 とりにくのフレークあげ しんしょうがごはん わふうレタススープ	17 きゅうりのかふういため ちゅうかふうたきこみごはん よくかきまぜてくばってね。 トックスープ	18 **いいはのひこんだて** かつおのごしきあげ ごはん ごもくじる	19 **しょくいくのひこんだて** てづくりふりかけ ひじきとえだまめのいりに ごはん じゃがいものみそしる
22 メロン こぎつねずし さわにわん	23 あまからゴーヤ クファジューシー カチューユー	24 さわらのレモンしょうゆかけ さんどまめのごまいため ごはん わかめのすましじる	25 ホイコーロー ごはん ちゅうかスープ	26 チンゲンサイとコーンのソテー きなこパン とりにくのトマトに
29 マヨネーズ ツナサラダ ウインナーとアスパラのピラフ やさいスープ	30 ぶたにくのしょうがやき ごはん きりぼしだいこんのみそしる			

２６にちはきなこパンです
たべかたは、したのイラストをさんこうにしてね

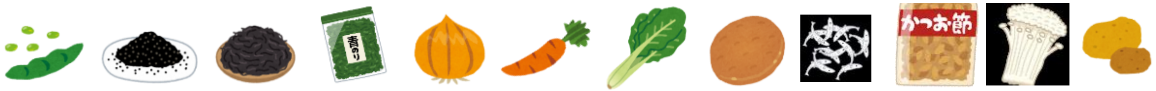


①ふくろをうらがえし、かたほうのてをいれる
②ふくろごとパンをつかむ
③つかんだまま、ふくろをうらがえす

９日は「セレクトきゅうしょくです。
じゃがいもドーナツの「いちごあじ」か、「ココアあじ」どちらかえらんでおいて、とうじつは、えらんだほうをたべます。

ぼくのマークがついているひは、
どうがをみるよ♪
たのしみにしていてね！

ビデオカメラをもった『ぎょくろマン』

6月１９日は「しょくいくの日こんだて」です。この日のきゅうしょくには、「まごわやさしい」のしょくざいがすべてつかわれています。からだによいたべもの、㋮まめ、まめせいひん(えだまめ)、㋙ごまなどのしゅじつるい(ごま)、㋻わかめなどのかいそうるい(ひじき、あおのり)、㋳やさい(たまねぎ、にんじん、こまつな)、㋚さかな(さつまあげ、ちりめんじゃこ、かつおぶし)、Ⓛしいたけなどのきのこるい(えのきだけ)、㋑いもるい(じゃがいも)です。