



にちよう		こんだてめい	赤(あか) 血や肉になるもの	黄(き) 力のもとになるもの	緑(みどり) 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
1	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのフライ みそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あじ ハム あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ ごぼう きゅうり コーン えだまめ	食育月間 6月は「食育月間」です。毎日の食生活や食べ物のことなど、“食”に関することを考える月です。 学校では、給食を通して健康や食生活等について関心を持たせるように指導しています。最近では食品ロスの問題も多く取り上げられています。ご家庭でもぜひ、話題にしてください。
2	木	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのちゅうかに ひじきしゅうまい ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい しいたけ しょうが もやし にら	
3	金	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンナゲット なつやすみのスープに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ トマト ズッキーニ	
6	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのマリアナソース サンラータンふうスープ ゆでやさしい	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ にんにく	歯と口の健康週間 6月6日～10日は「歯と口の健康週間」です。 目的は… ○歯と口の健康について正しい知識を身につける！ ○歯と口の病気の予防、また、早期発見・早期治療！ よく噛んで食べると… 食べるときによく噛むことによって様々な効果があります！ ○肥満予防 ○味覚の発達 ○言葉の発音ははっきり ○脳の発達 ○歯の病気予防 ○ガン予防 ○胃腸快調 ○全力を発揮 普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう！
7	火	ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー シーザーサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう りんご ミックスビーンズ たまご ベーコン チーズ	コッペパン じゃがいも クルトン いちごジャム	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり レタス トマト キャベツ にんにく しょうが	
8	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのゆずみそに きりぼしだいこんいため すましじる みょうがまんじゅう(1.5.6年)	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ さつまあげ わかめ みそ あずき	こめ むぎ しらたまご じょうしんこ こむぎこ さとう あぶら こんにやく	にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん いんげん たまねぎ	
9	木	ぎゅうにゅう むぎごはん ごもくに ごまドレサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちぎりあげ あつあげ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ドレッシング こんにやく	にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり コーン	ふるさとくまさんデー 8日・15日 みょうがまんじゅう (小川町の郷土料理) 白玉粉や上新粉などを合わせて作った生地であんこを包み、みょうがの葉でくるんで蒸して作ります。 みょうがが育つ6～8月にかけて作られる郷土菓子です。みょうがの葉のさわやかな香りがします。
10	金	ぎゅうにゅう ピビンバ(やきにく・ナムル) しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ たまご	こめ むぎ ビーフン ごま ごまあぶら さとう	にら もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	
13	月	ぎゅうにゅう むぎごはん なす入りマーボーどうふ ばんさんすう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム あかみそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら あかみそ	なす たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	
14	火	ぎゅうにゅう こくとうパン タイピーエン かぼちゃコロケ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	こくとうパン はるさめ あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが ミニトマト	ふるさとくまさんデー 8日・15日 みょうがまんじゅう (小川町の郷土料理) 白玉粉や上新粉などを合わせて作った生地であんこを包み、みょうがの葉でくるんで蒸して作ります。 みょうがが育つ6～8月にかけて作られる郷土菓子です。みょうがの葉のさわやかな香りがします。
15	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのみぞれに とりじる ごまあえ みょうがまんじゅう(2,3,4年生)	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ あずき	こめ むぎ しらたまご じょうしんこ こむぎこ さとう ごま こんにやく	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	
16	木	ぎゅうにゅう むぎごはん おやこに すみそあえ ごまめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ちくわ ちぎりあげ こうやどうふ いりこ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	
17	金	ぎゅうにゅう カレーライス フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく あんぱんどうふ	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ みかん パイン もも パナナ	ふるさとくまさんデー 8日・15日 みょうがまんじゅう (小川町の郷土料理) 白玉粉や上新粉などを合わせて作った生地であんこを包み、みょうがの葉でくるんで蒸して作ります。 みょうがが育つ6～8月にかけて作られる郷土菓子です。みょうがの葉のさわやかな香りがします。
20	月	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのてりやき とうふときのこのスープ たけのことアスパラのみそいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし さつまあげ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら こんにやく	えのきだけ にんじん たまねぎ しめじ こまつな たけのこ アスパラガス にんにく	
21	火	ぎゅうにゅう ミルクパン ようふうおでん かぼちゃサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ちぎりあげ ハム うずらのたまご だいず	ミルクパン じゃがいも くるごとう マヨネーズ こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだまめ	
22	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのなんばんづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう しろみさかな とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ こんにやく	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ふるさとくまさんデー 8日・15日 みょうがまんじゅう (小川町の郷土料理) 白玉粉や上新粉などを合わせて作った生地であんこを包み、みょうがの葉でくるんで蒸して作ります。 みょうがが育つ6～8月にかけて作られる郷土菓子です。みょうがの葉のさわやかな香りがします。
23	木	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのうまに れいしやぶサラダ こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく みそ こんぶのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	
24	金	おたのしみこんだて				
27	月	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃのうまに うめサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だいず かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく ごま	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ だいこん うめ	ふるさとくまさんデー 8日・15日 みょうがまんじゅう (小川町の郷土料理) 白玉粉や上新粉などを合わせて作った生地であんこを包み、みょうがの葉でくるんで蒸して作ります。 みょうがが育つ6～8月にかけて作られる郷土菓子です。みょうがの葉のさわやかな香りがします。
28	火	ぎゅうにゅう しょうパン カレーうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ	しょうパン うどんめん ドレッシング マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
29	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのてりやき ごまずあえ なつやすみのしらたまのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかな あぶらあげ	こめ むぎ しらたまもち ごま さとう	かぼちゃ にんじん とうがん ちんげんさい しいたけ もやし きゅうり	
30	木	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ こまつな トマト しょうが	ふるさとくまさんデー 8日・15日 みょうがまんじゅう (小川町の郷土料理) 白玉粉や上新粉などを合わせて作った生地であんこを包み、みょうがの葉でくるんで蒸して作ります。 みょうがが育つ6～8月にかけて作られる郷土菓子です。みょうがの葉のさわやかな香りがします。