

6月7日(月)

こんだて
＜献立＞

はいが ぎゅうにゅう
胚芽パン・牛乳・りんごジャム

ポークビーンズ・アーモンドサラダ

★アーモンドサラダ★



やさい
アーモンドサラダは、ゆでた野菜を
てつく
手作りのフレンチドレッシングで
あ
和え、スライスアーモンドを
ま づく
混ぜて作ります★



6月8日(火)

やさい
★野菜たっぷりドライカレー★



こんだて やさい ひ こんだて
＜献立＞ 野菜の日献立

きたきゅうしゅう やさい
北九州野菜いっぱいドライカレー
ぎゅうにゅう
牛乳・ポテトリヨネーズ



きょう やさいぎら
今日のドライカレーには、野菜嫌いを
こくふく しんせん きたきゅうしゅうし
克服できるよう新鮮な北九州市の
やさい つか
野菜をたくさん使っています！

やさい なか
野菜の中でも、たけのこの
しょっかん
食感がアクセントです♪



きょう きゅうしよく こまつな
今日の給食では、たまねぎ、たけのこ、小松菜、トマト、
じゅるい じばさんしよくさい つか
じゃがいもの5種類の地場産食材が使われています★



6月9日(水)

なつやさい ★夏野菜スープ★



こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう
ぶどうパン・牛乳・ツナじゃがいも

なつやさい
夏野菜スープ



なつやさい
夏野菜スープには、^{とうがん}冬瓜や^{トマト}トマト、^{とうもろ}とうもろ

^{なつやさい}こしなどの夏野菜がたっぷり入っています★

^{あじつ}味付けには、^{すこ}少し^こカレー粉^{くわ}を加え、

^{あつ}暑い^{じき}時期に^た食べやすいように

しています！



なつやさい
夏野菜には、^{なつ}夏の^{あつ}暑さ^{たい}に対する

^{ていこうよく}抵抗力^{つか}をつけ、^{からだ}疲れから^{まも}体を

守る^{ほうふ}ビタミンC^{ふく}やカロテンが

豊富に含まれています。また、

^{すいぶん}水分^{おおい}や^{とくちょう}カリウムが多いのも特徴です！



6月10日(木)

えいようまんてん おやこに
★栄養満点の「親子煮」★



こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう おやこに
ご飯・牛乳・親子煮

ず あ つくだに
もやしのごま酢和え・あさりの佃煮



おやこに とりにく ちゅうしん
親子煮は、鶏肉を中心とした
ざいりょう さとう
材料を、砂糖やしょうゆなどの
ちょうみりょう に こ たまご
調味料で煮込み、卵でとじた
りょうり
料理です★



おやこ とりにく たまご つか ゆらい
「親子」というのは、鶏肉と卵を使うことに由来しています。

おやこ ことば つ りょうり おやこどん ゆうめい とりにくいがい にく
親子ということ言葉の付く料理では、親子丼が有名です。鶏肉以外の肉を

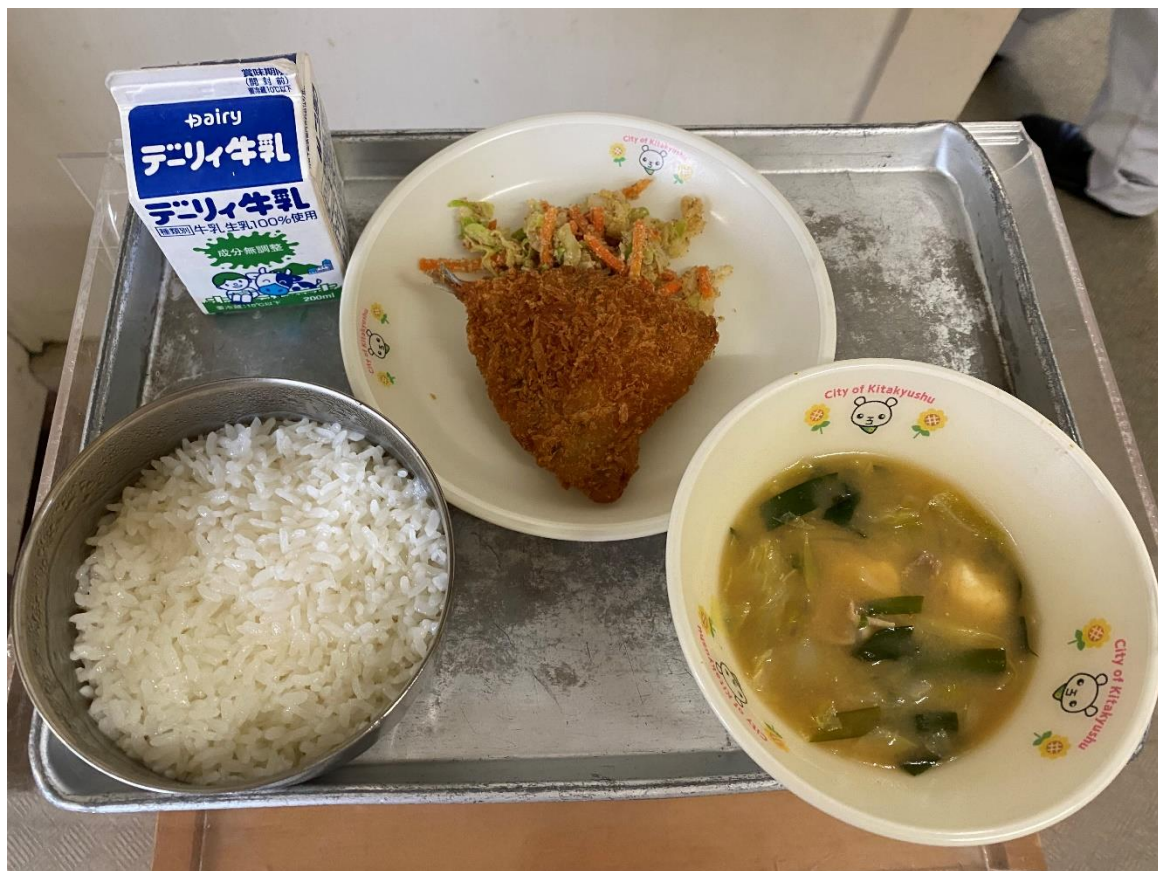
たまご どん たにんどん よ
卵でとじた丼は、他人丼と呼ばれています。

きゅうしょく おやこに とりにく たまご あつあ
給食の親子煮は、鶏肉と卵のほかに厚揚げ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん

しろ つか く えいようまんてん りょうり し あ
白ねぎを使い、具だくさんで栄養満点な料理に仕上げています！

6月11日(金)

★あじフライ★



こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・あじフライ

あ ふう に
キャベツとにんじんのごま和え・チゲ風みそ煮



おお かま なか あ
大きな釜の中で、揚げていきます！



あじには、^{のう}脳のはたらきを^{かっぱつ}活発に
するDHAや、^{けつえき}血液をサラサラにする
EPAが^{おお}多く^{ふく}含まれています★

