

6月21日(月)

こんだて
<献立>
はいが ぎゅうにゅう
胚芽パン・牛乳・ココアクリーム
あまず あ やさい
レバーの甘酢和え・野菜ソテー・ワンタンスープ

あまず あ
★レバーの甘酢和え★



あまず あ
「レバーの甘酢和え」のレバーは
あぶら あ
油で揚げています！
こ どもたちも食べやすい献立
こんだて
になっています♪



6月22日(火)

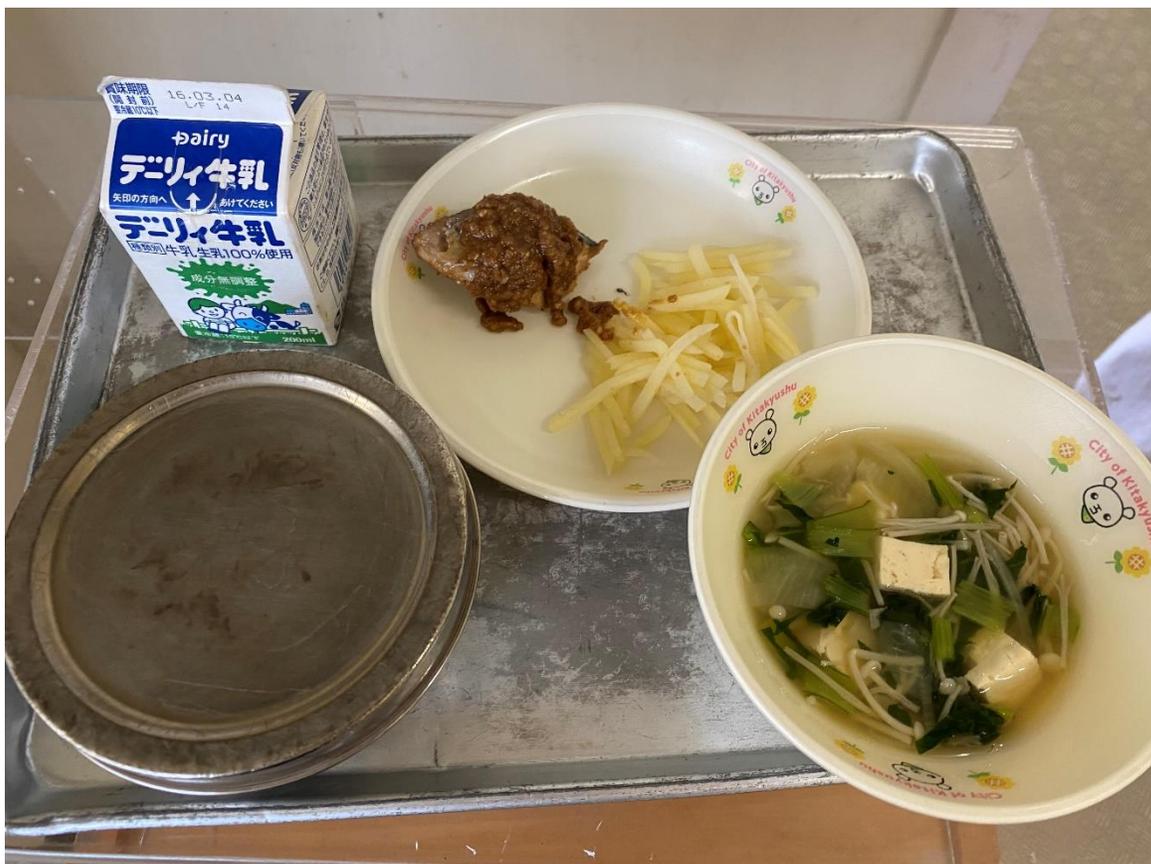
こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう に
ご飯・牛乳・さばのごま煮

ばいにく あ どうふじる
じゃがいもの梅肉和え・豆腐汁

ばいにく あ

★さっぱり梅肉和え★



ばいにく
ゆでたじゃがいもを梅肉と
しょうゆで和えて作ります！
この時期にぴったいなさっぱり
とした味付けです★



うめほ す あじ ほうふ
梅干しの酸っぱい味は、豊富に
含まれているクエン酸という
成分によるものです。クエン酸は、
ひろうかいふく こうか
疲労回復の効果があります！



に
さばのごま煮★

6月23日(水)

こんだて おきなわけん きょうどりょうりこんだて
<献立> 沖縄県の郷土料理献立

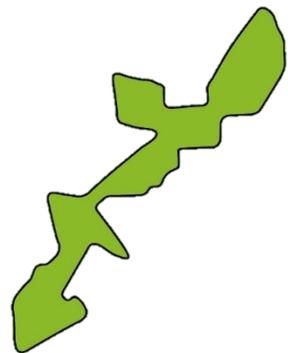
ちい くろざとう きゅうにゅう おきなわ
小さい黒砂糖パン・牛乳・沖縄そば

れいとう
にんじんシリシリ・冷凍パン

おきなわけん きょうどりょうり
★沖縄県の郷土料理★



おきなわけん ねんかんとお あた きこう
沖縄県には、年間通して暖かい気候の
なか した きょうどりょうり おお
中で、親しまれてきた郷土料理が多く
あります。豚の角煮は、「ラフテー」と
よ おきなわ く しょうがつりょうり
呼ばれ、沖縄そばの具や正月料理として
た
食べられるそうです！



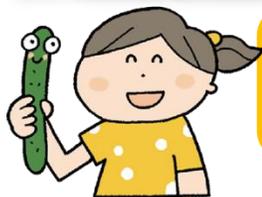
6月24日(木)

こんだて
＜献立＞

はん ぎゅうにゅう からにく なっとう
ご飯・牛乳・ピリ辛肉じゃが・納豆

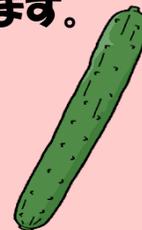
す もの
わかめときゅうりの酢の物

★わかめときゅうりの酢の物★



わかれときゅうりは、さつゆで、^{すいれい}水冷し、^{ちょうみりょう}調味料で^あ和えて^{つく}作ります！

^{すいぶん}きゅうりは水分が^{おお}とても^{やさい}多い野菜で、
^{おお}カリウムも^{ふく}多く含んでいます。
^{なつ}夏に^たたくさん食べたい
^{やさい}野菜のひとつです！



6月25日(金)

ちゅうか
★中華どんぶり★



こんだて
＜献立＞

ぎゅうにゅう あつ あ ふく に
中華どんぶり・牛乳・厚揚げの含め煮

あ
いりこのからめ和え

いりこを煎ってそのまま食べると、栄養素を丸ごととることができるため、カルシウムをたくさん摂取できます★



ちゅうか やさい
中華どんぶりは、たくさんの野菜を
いた
炒めてあんかけにし、
はん
ご飯にのせて
た
食べます♪



くわ
詳しいレシピはこちら！

きたきゅうしゅう し がっこうきゅうしよく しゅう けんさく
レシピは、「北九州市学校給食レシピ集」で検索！

