

# 6月28日(月)

こんだて  
＜献立＞

たの  
お楽しみ  
こんだて  
献立

ぎゅうにゅう  
ナン・牛乳・ビーンズカレー・ミックスフルーツ

## ★ナンとビーンズカレー★



ビーンズカレーには、ミックスビーンズや  
ほしぶどう<sup>はい</sup>などが入っています♪



おお  
ナン<sup>しゅるい</sup>の大きさは2種類あり、  
ねんせい  
1～3年生が70g、  
ねんせい  
4～6年生が2枚  
まい  
入りの90gになっています★

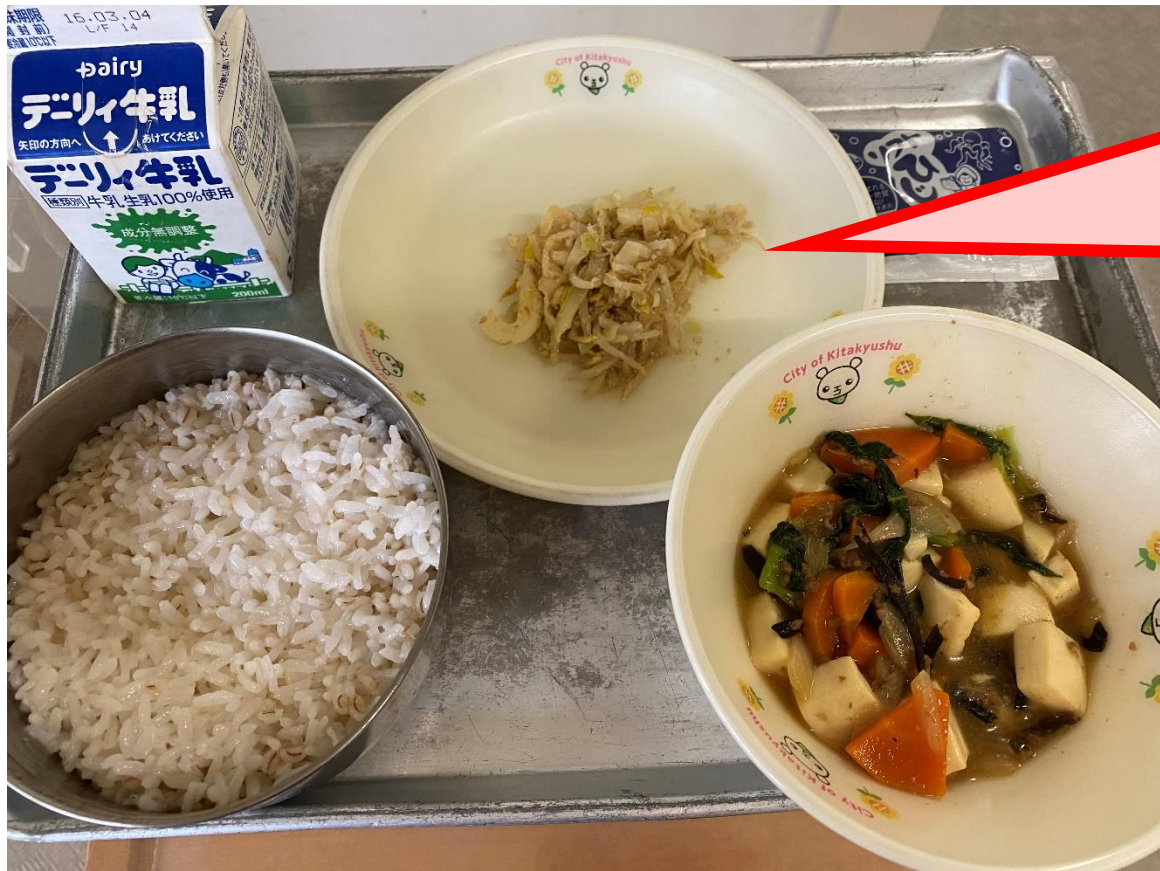


# 6月29日(火)

こんだて  
＜献立＞

むぎ はん ぎゅうにゅう  
麦ご飯・牛乳・ひじきふりかけ  
とうふ い ちゅうか ふうに  
豆腐入り中華風煮・ナムル

## ★もやしとキャベツのナムル★



きょう 今日のナムルは、もやしとキャベツを使っています！

もやしは、<sup>りょくとう</sup>緑豆や<sup>だいず</sup>フラックマッペ、<sup>しゅるい</sup>大豆などの種類があり、<sup>きゅうしょく</sup>給食の

もやしは「<sup>りょくとう</sup>緑豆もやし」です。もやしには<sup>あ</sup>ビタミンCや<sup>い</sup>ビタミンB1、

<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維などが含まれています。また、<sup>すいぶん</sup>水分が豊富に

<sup>ふく</sup>含まれているので、<sup>あせ</sup>汗をかき<sup>あつ</sup>暑い季節に<sup>きせつ</sup>ぴったりの<sup>やさしい</sup>野菜です★



<sup>とうふ</sup>豆腐が<sup>いっぱい</sup>たっぷり入っています！



# 6月30日(水)

きゅうしょく りょうりとうじょう  
★給食にドイツ料理登場★

こんだて <献立> オリ・パラ献立(ドイツ)

ぎゅうにゅう パン・牛乳・いちじくジャム

ブラートカルトツフェルン・アイントプフ



ブラートカルトツフェルンは、ドイツ語で「ブラート」は「焼く」、「カルトツフェルン」は「じゃがいも」のことで、じゃがいもとソーセージなどを炒めた料理です！



ドイツは、ソーセージが有名です！



アイントプフは、たっぷりの野菜とソーセージを煮込んだスープです♪

