

月	火	水	木	金
1 牛乳 麦ごはん ワントンスープ ビビンバ ナムル 「男子弁当部」より	2 牛乳 波田漬げごはん 沢煮椀 「サバとはあはと北風と」より さばのみそ焼き 青大豆のあえもの	3 牛乳 わかめごはん ABCスープ ささみのレモンソース ジャジャポテトサラダ まつかぜ・つつじ欠食	4 牛乳 ミルクパン コンソメスープ スパゲティミートソース 茎わかめのサラダ 中2欠食	5 牛乳 七夕献立 麦ごはん 「フンダパー」より 七夕汁 あじの塩焼き 大根がら 希望のデザート レモンソーダゼリー
8 牛乳 「ぎょうつのできるスープやさん」より おまめのスープ 肉じゃが きゅうりのピリ辛漬け	9 牛乳 麦ごはん みそラーメンスープ 豚肉しょうが炒め 梅ドレサラダ	10 牛乳 「学校のオバケたいじ大作戦」より 麦ごはん かきたま汁 鶏のから揚げ はるさめサラダ 小2-1希望献立	11 牛乳 「ぐりとぐらのえんそく」より 丸パン トマトスープ ハンバーグパベキューリス ごまネーズサラダ	12 牛乳 麦ごはん 五目スープ 春巻き 大豆のサラダ かみかみ献立
15 海の白  乳・卵 不使用です	16 牛乳 ゆかりごはん かぼちゃのポトフ ナスとトマトのホテカッパグラタ マカロニサラダ	17 牛乳 麦ごはん レタススープ タコライス チーズサラダ ごはんにのせるとタコライス	18 牛乳 メロンパン コーンスープ サケフライ のり酢あえ 小2-3・2-4希望献立	19 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー シーザーサラダ 冷凍ミカン まつもとの日
22 牛乳 麦ごはん みそ汁 ほっけ照り焼き ひじきのサラダ ラ・フランスゼリー	23 牛乳 麦ごはん オニオンスープ えだ豆コロッケ 海そうサラダ	24 牛乳 麦ごはん 中華丼 バンバンジーサラダ すいか 希望の多かった果物です	25 牛乳 小2-2希望献立 コッペパン カレースープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 中学欠食	19日 家庭園かん 手づくり料理を 楽しむ日 

都合により献立が変更になることがあります。

朝ごはんを しっかり食べよう!



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!



朝ごはんは一日のエネルギー源です。理想はもちろん、主食・主菜・副菜・汁がそろった朝ごはんです。

でも、全部そろえるのは大変です。



主食は必ず食べましょう。

ごはん・パン

そのまま食べられるものを活用しましょう。

納豆・豆腐・チーズ・ハム

具だくさん汁で、汁と副菜を兼ねてもいいですね。汁の具も、わかめ・切干大根・凍り豆腐などの乾物や、レタス・キャベツ・白菜など手でもちぎれて煮る時間が少なくすむやさいを選べると、あっという間です。

7月1日から小学校の 読書旬間が始まります



本の中に出てくる料理は、どれもとってもおいしそうです。知らない名前の料理も、自分で勝手に想像していいのです。でも本物を食べられる機会があったら、ぜひ食べてみてください。想像通りかな?甘いものか? 思っていたら、しょっぱい味なんてことも! 本の登場人物になった気分です。味わってみましょう。

