

6月



もりつけ表



中学校

平成30年度

柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪ お皿 (気球の絵) 小さいおわん (お花の絵) ☆大きいおわん (野菜の絵)	お知らせ 11日(月) チキンカツ 12日(火) ホキのフライ 21日(木) いかリングフライ 28日(木) 野菜コロッケ には、ソースがつきます。 7日(木) 海藻サラダ には、ドレッシングがつきます。	◆◆◆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です◆◆◆ よくかんで食べることで、むし歯になったり太りすぎになってしま うことを防ぎます。また脳に刺激がいき、記憶力もアップします。 毎日の食事の時も、ひと口20回位を目標によくかんで食べる よう意識してみましょう。今まで気づかなかった おいしさを発見できるかも！ ひと口20回かもう！	1 青のり 小魚 ビビンバ (肉・野菜) かける 麦ご飯 ☆トック入り 白湯スープ	
4 歯と口の健康週間 筑前煮 ししゃものカレー風味揚げ(2本) 麦ご飯 ☆かぶと 生揚げの 味噌汁	5 チーズドッグ じゃが芋のごま酢和え かける 麺 ☆中華 あんかけそば の具	6 黒糖 大豆 五目きんぴら 鮭の照り焼き 麦ご飯 ☆えのきたけ とキャベツの 味噌汁	7 はちみつレモンゼリー 海藻サラダ 鶏肉のオニオンソースかけ 胚芽パン ☆コーン ポタージュ	8 しめじと小松菜の和え物 鰯味噌フライ わかめご飯 ☆五目汁
11 ごまドレッシングサラダ チキンカツ おかか ふりかけ ご飯 ☆具だくさん 味噌汁	12 アセロラゼリー もやしのカレー風味サラダ ホキのフライ 黒糖パン ☆マカロニの クリーム煮	13 冷凍みかん 大根ときゅうりのピリ辛漬け ひじき入り肉味噌丼の具 かける 麦ご飯 ☆うずら卵入り 五目スープ	14 千葉県民の日 献立 三色ごま和え 鰯の梅煮 のり 佃煮 麦ご飯 ☆豚汁	15 千葉県民の日
18 スナック アーモンド 切り干し大根のナムル 焼きぎょうざ 麦ご飯 ☆ジャジャン 豆腐	19 ロシアワールドカップ 献立 ヨーグルト マカロニサラダ きな粉揚げパン ☆ボルシチ	20 黒糖 大豆 いんげんのごま和え シルバーの野菜あんかけ 麦ご飯 ☆大根と ほうれん草の 味噌汁	21 蒸し パン ブロッコリーとポテトのサラダ いかリングフライ(3個) かける スパゲティ ☆ツナと きのこの トマトソース	22 冷凍みかん 春雨サラダ かける 麦ご飯 ☆ポークカレー
25 大豆と鶏肉の甘辛煮 いかのレモンソースかけ 麦ご飯 ☆じゃが芋と わかめの 味噌汁	26 大津中3年生の献立 冷凍りんご ブロッコリーとコーンのサラダ ハンバーグのトマトソースかけ 麦ご飯 ☆ベーコンと 白菜のスープ	27 のりごま和え 鯖の味噌煮 麦ご飯 ☆かきたま汁	28 こんにゃくサラダ 野菜コロッケ はさむ 丸パン ☆ポーク ビーンズ	29 大津中3年生の献立 冷凍パイ もやしと枝豆のサラダ 鶏肉の唐揚げ 中華風 炊き込みご飯 ☆春雨と野菜 のスープ