



6月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
1 あじさいゼリー きんぴらごぼう / 鶏肉のから揚げ むぎごはん / 厚揚げのみそ汁	2 土佐煮 / ちくわのお好み揚げ カレーうどん	3 トマト肉じゃが / 焼きししゃも むぎごはん / みそ汁	4 グミ 白身魚の香草パン粉焼き / かみかみサラダ 食パン / ミネストローネ	5 チンゲン菜の炒め物 / あじの南蛮漬け むぎごはん / 麩のすまし汁
8 ひじきの炒め煮 / 豚肉のかりん揚げ むぎごはん / 実たくさんみそ汁	9 中華サラダ / にんじん蒸しパン しょうゆラーメン	10 海藻サラダ / 抹茶タフィー ハヤシライス	11 チキンとポテトのマスタードあえ / キャベツソテー コッペパン / 麦入りスープカレー	12 じゃがいものそぼろ煮 / さばの塩焼き むぎごはん / 豆腐汁
15 小魚 大根サラダ / けいちゃん むぎごはん / けんちん汁	16 煮びたし / かき揚げ うどん	17 にんじんシリシリ / さばの香味焼き むぎごはん / 五目呉汁	18 鶏肉のレモン味 / キャベツのペペロンチーノ 米粉食パン / コーンポタージュ	19 型抜きチーズ じゃがいものうま煮 / わかさぎのから揚げ むぎごはん / 豚汁
22 切干大根の煮物 / おろしハンバーグ むぎごはん / すまし汁	23 ひじきサラダ / 青のりポテト ミートスパゲッティ	24 野菜のうま煮 / いわしのかば焼き むぎごはん / かみなり汁	25 鶏肉のトマトソースかけ / コールスローサラダ 黒食パン / オニオンスープ	26 グリーンサラダ / 大豆と小魚の揚げ煮 カレーライス
29 ホイコーロー / 焼きギョーザ むぎごはん / にぎやわわかめスープ	30 ちくわの煮びたし / 揚げだし豆腐の肉みそかけ むぎごはん / 白みそ汁	<div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>は ぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6/4~6/10</p> <p>みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。</p> </div>		

* 都合により献立内容を変更することがあります。

* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。