

野菜の栽培頑張っています！

5月10日、すみれ組でミニトマトの苗植えと小松菜の種まきをしました。直接土に触れながら、土と肥料の色の違い、苗の匂いや種の大きさをよく観察している子どもたち。やさしく苗や種を扱い

ながら植えることができました。

毎日の水やりもすみれ組の

担当で積極的に行っています。

野菜の成長・収穫をとっても楽しみにしています。



郷土料理

6月は『豆銀糖』です。もち粉にきなこやごまをまぜ、うずまきなどの模様を作って蒸したおやつです。昔から花巻市で食べられているそうです。14日(水)です。

リクエスト給食

今月はゆり組さんの『煮込みハンバーグ』です。27日(火)です。



6月4日は 虫歯予防デーです

虫歯にならないじょうぶな歯を作るためには、歯みがきはもちろん、毎日の食生活も大切です。

① 栄養のバランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。

規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

② 噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛む習慣をつけましょう。

噛みごたえのある献立

きんぴらごぼう・筑前煮・筍ご飯など

今月のおにぎりの日は14日(水)です。

* 今月の給食展示は、8日(木)、14日(水)、21日(水)、

29日(木)です。

* 仕入れ状況により献立や給食展示日が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kca
1	木	豚肉のかりん揚げ・大根サラダ・トマト・みそ汁(豆腐・なめこ)・オレンジ	ポテトたこやき 麦茶	341
2	金	鮭のサラダ焼き・ひじきサラダ・もやし・すまし汁(万能ねぎ・卵豆腐)・バナナ	サイダーゼリー	308
3	土	保育参観日		
5	月	麻婆なす・ちくわとキャベツの味噌マヨ・ミニトマトすまし汁(舞茸・筍)・グレープフルーツ	ロール卵サンド スキムミルク	482
6	火	鱈フライ(グリーンソース)・キャベツ華風和え・チーズ・みそ汁(しめじ・もやし)・パイン	ブラウニー 麦茶	361
7	水	目玉焼き・七目納豆・ブロッコリー・すまし汁(白菜・椎茸)・キウイ	Qちゃんおにぎり 麦茶	411
8	木	チキングラタン・ビーンズサラダ・コーン・スープ(ベーコン・玉ねぎ)・オレンジ	ナポリタン 麦茶	446
9	金	肉団子の菜の花蒸し・切干大根煮・白菜・スープ(えのき・卵)・バナナ	くるみゆべし 麦茶	417
10	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・オレンジ	シュークリーム	
12	月	鶏肉の和風ソテー・南瓜サラダ・トマト・すまし汁(しめじ・白菜)・オレンジ	ホットケーキ スキムミルク	498
13	火	かきあげ・里芋の煮つ転がし・コーン・みそ汁(油揚げ・ほうれん草)・パイン	キャロットゼリー	447
14	水	おにぎりの日 鮭の黄金焼・わかめとツナのサラダ・ゆかり大根・スープ(小松菜・コーン)・バナナ	豆銀糖 麦茶	475
15	木	高野豆腐いんろう煮・キャベツのピーナツ和え・胡瓜すまし汁(にら・卵)・キウイ	たらこスパゲティ 麦茶	377
16	金	鱈のピカタ・マカロニカレー炒め・キャベツ・スープ(コーン・椎茸)・グレープフルーツ	パウンドケーキ 麦茶	366
17	土	手作り弁当・スープ(ごま・わかめ)・パイン	バームクーヘン	
19	月	豆の天ぷら・すき昆布の煮物・もやし・みそ汁(大根・厚揚げ)・バナナ	ミニパン スキムミルク	422
20	火	卵とじ・コールスローサラダ・ブロッコリー・すまし汁(舞茸・筍)・オレンジ	まぜまぜアイス	468
21	水	☆お誕生会★(お箸だけ持たせてください)	お楽しみ	
22	木	鮭のムニエル・菜果サラダ・コーン・スープ(ベーコン・えのき)・キウイ	冷しカレーうどん	353
23	金	豚肉のソースマリネ・ごぼうサラダ・チーズ・スープ(卵・ピーマン)・パイン	ためきおにぎり 麦茶	453
24	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・バナナ	カップアイス	
26	月	夏野菜カレー・シルバーサラダ・トマト・スープ(しめじ・わかめ)・グレープフルーツ	ツナサンド スキムミルク	488
27	火	煮込みハンバーグ・大豆とわかめのサラダ・チーズ・スープ(じゃが芋・えのき)・オレンジ	バナナクレープ 麦茶	506
28	水	さばの南蛮漬・胡瓜のコロコロサラダ・ゆかり大根みそ汁(人参・椎茸)・バナナ	焼うどん 麦茶	488
29	木	ピーマン肉詰め・ポパイコーンのバター炒め・もやし・スープ(筍・ベーコン)・パイン	チーズ餃子 麦茶	352
30	金	厚揚げ中華風旨煮・白菜の甘酢和え・ブロッコリー・すまし汁(にら・卵豆腐)・メロン	スイートポテト 麦茶	343