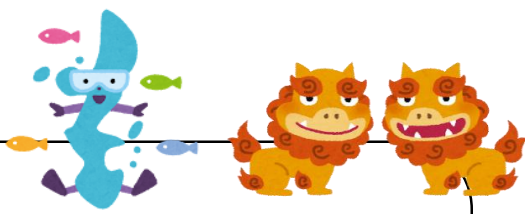




6月4日~10日は「食と回」の健康週間です!



月	火	水	木	金
1 ごはん とり 鶏じゃが キャベツと油揚げのお浸し みそ汁	2 ごはん ポークソテー あおな 青菜とコーンのソテー ミネストローネ	3 ごはん こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ だいず やさいの あえ物 大豆と野菜の和え物 みそ汁	4 2-3リクエスト ミートソーススパゲティ コブサラダ おきなわ 沖縄パインの ヨーグルト和え	5 ぼんしょう 芒種 (6) ごこくまい 五穀米ごはん さばのカレー風味焼き ふうみや さばのカレー風味焼き とまとの土佐酢 なめこ汁
8 ごはん たにく 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりの中華風漬け たま にら玉スープ	9 ごはん かすづ や さけの粕漬け焼き じゃがいもと大豆の煮物 みそ汁	10 トマトチキンカレー オニオンドレッシング サラダ あじさいゼリー	11 にゅうばい 入梅 うめ 梅じゃごごはん あだ とうふ 揚げ出し豆腐 だいず 大豆とひじきの煮物 やさいじる 野菜汁	12 2-2リクエスト まっちゃあ 抹茶揚げパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ
15 ごはん だいず とりにく 大豆と鶏肉のうま煮 キャベツとじゃこのごまだれ みそ汁 果物	16 ごはん にくだんご ごめむ 肉団子のもち米蒸し ナムル わかめと豆腐スープ	17 ひ 冷やし中華 む 蒸しとうもろこし ちゅうか 中華スープ	18 ごはん アジフライ たまねぎ 玉葱のさっぱり和え みそ汁	19 むぎ 麦ごはん のりの佃煮 ちくさや 干草焼き ばいにくあ 梅肉和え く とんじる 真だくさん豚汁
22 ごはん とうがん なまあ 冬瓜と生揚げのそぼろ煮 やさい しょうがじょうゆ あ 野菜の生姜醤油和え みそ汁	23 おきなわいれい ひ 沖縄慰霊の日 クファージュシー マーミノウサチ イナムドッチ ちんすこう	24 かいこうきねんび 開校記念日 	25 げし 夏至 (21) たこめし まつかぜや 松風焼き さんしよく 三色なます すまし汁	26 2-1リクエスト ごはん とりにく 鶏肉のから揚げ やきにく 焼肉サラダ コーンスープ
29 ごはん まいぼ 麻婆なす わかめスープ くだもの 果物	30 なごし はらえ 夏越の祓 かき揚げ丼 みそけんちん汁 みなづき 水無月ゼリー	<p>★牛乳は毎日つきます。 ★都合により献立を変更することがあります。</p>		



☆沖縄料理☆
6月23日の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄の料理を作ります。
 ・クファージュシー：豚肉の入った炊き込みごはんです。
 ・マーミノウサチ：「マーミナ」はもやし、「ウサチ」は和え物です。
 ・イナムドッチ：豚肉、こんにゃく、かまぼこ、椎茸などを入れたみそ汁です。
 ・ちんすこう：沖縄県の伝統的な焼き菓子です。サクサク、ほろほろとした食感が特徴で、人気な沖縄土産のひとつです。