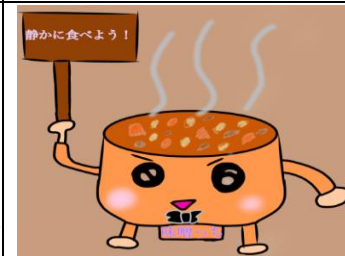


<p>ポイルキャベツ</p> <p>ウインナーのソースかけ フローズンヨーグルト</p> <p>コッパン やさいとまめのスープ 3日</p> <p>エネルギー 631kcal 塩分 2.8g</p>	<p>じゃがいものきんぴら</p> <p>アジのなんばんづけ</p> <p>たまねぎのみそしる 4日</p> <p>エネルギー 592kcal 塩分 2.0g</p>	<p>フルーツもりあわせ</p> <p>あつあげともやしのいためもの</p> <p>こがたパン やきそば 5日</p> <p>エネルギー 594kcal 塩分 3.0g</p>	<p>かみかみあえ</p> <p>こうや豆腐のたまごとし れいとうみかん</p> <p>(むぎいり) しんじよじる 6日</p> <p>エネルギー 608kcal 塩分 2.0g</p>	<p>あまエビのからあげ</p> <p>ピビンパどんぶり</p> <p>わかめスープ 7日</p> <p>エネルギー 593kcal 塩分 1.9g</p>
<p>きんときまめのあまに</p> <p>ぎゅうどん</p> <p>キャベツのみそしる 10日</p> <p>エネルギー 593kcal 塩分 1.9g</p>	<p>ジャーマンポテト</p> <p>チキンライス</p> <p>チーズ</p> <p>とうふとたまごのスープ 11日</p> <p>エネルギー 589kcal 塩分 2.1g</p>	<p>こまつなのだいずあえ</p> <p>わふうおろしハンバーグ</p> <p>(むぎいり) かみなりじる 12日</p> <p>エネルギー 594kcal 塩分 1.8g</p>	<p>じゃがいものしおこうじため</p> <p>イカのカレーあげ はっこうにゅう</p> <p>いっしょうどん かやくうどん 13日</p> <p>エネルギー 619kcal 塩分 1.9g</p>	<p>あかこんにやくのきんぴら</p> <p>アユのかんろに</p> <p>ゼリー</p> <p>うちまめじる 14日</p> <p>エネルギー 590kcal 塩分 2.2g</p>
<p>かいそうサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>ジャム</p> <p>こめこ しょくぱん ビーンズカレースープ 17日</p> <p>エネルギー 634kcal 塩分 3.2g</p>	<p>ふくめに</p> <p>シヤモのおちゃあげ</p> <p>じゃがいものみそしる 18日</p> <p>エネルギー 602kcal 塩分 1.9g</p>	<p>おかかあえ</p> <p>ぶたにくのみそいため れいとうみかん</p> <p>(むぎいり) かきたまじる 19日</p> <p>エネルギー 635kcal 塩分 1.7g</p>	<p>やさいのオイスターソースいため</p> <p>あげだいたい</p> <p>ソフトめん ちゅうかあんかけ 20日</p> <p>エネルギー 627kcal 塩分 2.0g</p>	<p>ひじきごはん</p> <p>イワシのうめに</p> <p>岐福(ぎふ)みそしる 21日</p> <p>エネルギー 587kcal 塩分 2.2g</p>
<p>フルーツポンチ</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナン ポテトスープ 24日</p> <p>エネルギー 632kcal 塩分 2.7g</p>	<p>レバーのにつけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>ゼリー</p> <p>とうにゅういりみそしる 25日</p> <p>エネルギー 612kcal 塩分 1.9g</p>	<p>もやしのちゅうかあえ</p> <p>すぶた</p> <p>(むぎいり) はるさめのスープ 26日</p> <p>エネルギー 612kcal 塩分 1.8g</p>	<p>えだまめのしおゆで</p> <p>ホキのしそあげ アサリのつくだに</p> <p>(むぎいり) きんしたまごのすましじる 27日</p> <p>エネルギー 608kcal 塩分 1.5g</p>	<p>こまつなのそぼろいため</p> <p>だいたいりつなごはん</p> <p>いなかじる 28日</p> <p>エネルギー 589kcal 塩分 1.5g</p>

6月 栄養くん
きだしょうがっこう

あじのたび
こんげつは「しがけん」

6がつは
「しょくいくげっかん」です。
しょくについてかんがえるつきです。



鉄分(てつぶん)が
おいしいこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが
おいしいこんだての日

(にほんがたしょく)
「日本型食事」の日