



〔令和2年度〕 **6月の予定献立表**



日	曜	献立名
1	月	カレーライス、カルちゃんサラダ
2	火	ご飯、鶏肉の唐揚げ、マカロニサラダ、味噌汁
3	水	豚丼、具だくさん汁
4	木	ハヤシライス、ポトフ
5	金	ご飯、サーモンフライ、ほうれん草の胡麻和え、トマトスープ、アシドミルク
8	月	麦ご飯、鶏肉の照り焼き、野菜炒め、味噌汁
9	火	五目おこわ、じゃがいもとひき肉の炒め煮、味噌汁
10	水	ご飯、厚揚げのオイスターソース煮、春巻、中華スープ
11	木	五目きしめん、豚肉と野菜の味噌煮
12	金	豚キムチ丼、竹輪ともやしのナムル、わかめスープ
15	月	ご飯、鯖の銀紙焼き、がんもどきとうずら卵の煮物、豚汁
16	火	ビビンバ、筍とわかめのスープ
17	水	ご飯、唐揚げとポテトの和風あんかけ、もやしのナムル
18	木	ミートスパゲティー、コロケ、コンソメスープ
19	金	【愛知を食べる学校給食の日】三河赤鶏の味噌カツ丼、小松菜の和え物、愛知のすまし汁
22	月	麦ご飯、デミハンバーグ、コロコロサラダ、味噌汁
23	火	麻婆丼、春雨サラダ、味噌汁
24	水	ご飯、イカフライ、切り干し大根の中華和え、ニラ玉スープ
25	木	親子丼、筍の煮物、味噌汁
26	金	ご飯、豚肉の生姜焼き、ほうれん草ともやしの和え物、味噌汁
29	月	ご飯、天ぷらの盛り合わせ、ほうれん草のお浸し、味噌汁
30	火	キムチチャーハン、バンバンジーサラダ、餃子、中華スープ

* 牛乳は毎日つきます。

* 予定が変わる場合もあります。

食べ物のなし ナムル

今や日本でおなじみの韓国料理「ナムル」は、おいしいだけでなく、栄養的にも優れた料理です。ナムルは食用の葉、草、根などやそれらで作った料理のすべてを言います。

ナムルは、材料に合わせて、塩もみ、ゆでる、炒める、蒸すなどの下ごしらえが欠かせません。また、いろいろな調味料を使い、よく和えなければならないことから、「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざがあるほどです。

今月の給食に数種類のナムルをのせたビビンバが登場します！
ナムルとご飯をよくかき混ぜて食べましょう！



愛知県では19日の「食育の日」を中心に、地域や県内でとれる地場産物を活用した『愛知を食べる学校給食の日』を実施します。

食べることは、生きていく上での基本となります。この機会に食について学び、考えてみましょう！