

6月 24日 (水)



きょうのこんだて

パン
きゅうにゅう
かぼちゃのクリームシチュー
ミックスかいそうのサラダ
りんご（カットかん）

おもにエネルギーのもとになる	
き	パン クリーム、ごむぎこ さとう、あぶら
おもにからだをつくる	
あ	きゅうにゅう けいにく、ペーパン ミックスかいそう
おもにからだのちょうしをととのえる	
み	かぼちゃ、たまねぎ むきえだまめ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり りんご（カットかん）
ど	
り	

クイズ18 ミックス海そうにたくさん含まれているのはどれでしょうか。
 ①ビタミンC ②カルシウム ③たんぱくしつ

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「ミックスかいそうのサラダ」です。

食後は、ていねいに歯をみがきましょう。

○今日のこんだては、「かぼちゃのクリームシチュー」です。

今月から使用できるしゅんのかぼちゃを使っています。

給食のおいしさのひみつは、シチューの場合は、

手作りのルウを作っていることです。

今日は、サラダ油で小麦粉をとろりとなるまでいためた

ホワイトルウをシチューに加えて、とろみとコクを出して

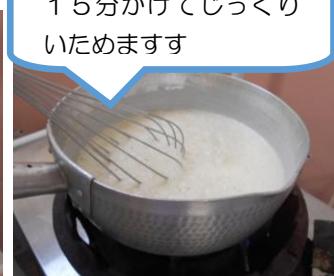
います。味わって食べてみてくださいね。

サラダ油をあたためます

小麦粉を入れます

15分かけてじっくりいためます

できあがり



キャベツ	愛知県	たまねぎ	愛媛県	むきえだまめ(冷)	台湾
きゅうり	奈良県	かぼちゃ	長崎県	マッシュルーム(水煮)	茨城県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②