6月 配 膳 図

東温市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 ゆずふうみづけ いかのさらさあげ しろごはん きりぼしだいこんのうまに	3日 おひたし さばのみそに しろごはん ちくぜんに	4日 アスパラガスサラダ こにぼしのいそふうみ コッペパン カレービーンズ	5日 もやしのナムル もちむぎいりプチプチにくだんごのあまずに しろごはん わかめスープ	6日 (中)ヨーグルト もぐもぐビーンズサラダ ホキのいそべあげ こめこパン ジュリアンヌスープ
9日 ブロッコリーのおかかあえ アーモンドいりかみかみチップス しろごはん とうふのごもくあんかけ	10日 キャベツとあぶらあげの ちくわのゆかりあげ しろごはん おやこどん	11日 ひじきサラダ とりにくのバジルやき スイートポテトパン ポトフ	12日 キャベツのおひたし おこのみてん たうえのまぜごはん しんたまねぎのみそしる	13日 だいこんサラダ アーモンドいりこ しろごはん ハヤシライス
16日 キャベツのあえもの ぶたにくのしょうがやき もちむぎごはん とうおんじる 愛媛FCとのコラボメニュー	17日 かみかみサラダ とうおんうまからチキン くろまいごはん むぎむぎスープ	18日 ブロッコリーのおひたし さかなのなんばんづけ はちこくごはん しんじゃがいものうまに	19日 ばいにくあえ きくらげのかきあげ あかまいごはん あつあげのみそしる	20日 カラフルあえ ジャーマンポテト はだかむぎごはん ぶたたまどん
23日 カシューナッツあえ わかどりのうめあげ しろごはん こんさいじる 砥部町の味めぐり	24日 さんしょくあえ きんぴらごぼう しろごはん こうやどうふのそぼろごはん	25日 レモンドレッシングサラダ だいずかりんとう コッペパン スパゲティナポリタン	26日 ごまあえ アスパラガスいりかきあげ さいのくにおこわ ごじる	27日 コーンサラダ とりにくのレモンに いちごジャム はだかむぎこパン やさいスープ
30日 すだちふうみづけ えびのこうみあげ しそひじき しろごはん ぶたじる				

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

私たち愛媛FCレディースがメニューを考えました。

豚肉には、ビタミンB１という疲労回復効果がある栄養素が含まれています。また、今回の豚肉のしょうが焼きには、愛媛県産のにんにくの芽を使っています。にんにくの芽に含まれているアリシンには、ビタミンB１の吸収を助ける働きがあるので、今回の豚肉のしょうが焼きは、急な暑さで疲れやすいこの時期にはぴったりのメニューです！

筬島（おさじま） 彩佳（あやか）選手