令和８年６月

３日（水）

【献立】
- ごはん、牛乳
- きのこスープ
- 野菜コロッケ
- にんじんしりしり

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、目や皮ふの健康を保ったり、病気に負けない体づくりを助けたりする働きがあります。

４日（月）

【献立】
- ミートソーススパゲッティ
- 牛乳
- チーズオムレツ
- れんこんサラダ

シャキシャキとした歯ごたえが特徴のれんこんサラダは、よくかんで食べることで食べ物の味をしっかり感じたり、消化を助けたりするほか、丈夫な歯やあごの発達にも役立ちます。

９日（火）

【献立】
- キーマカレー、牛乳
- チキンナゲット
- 冷凍りんご

キーマカレーの「キーマ」は、ひき肉という意味の言葉です。ひき肉のうま味とカレーの香りに、大豆の栄養が加わった、おいしくて栄養満点の一品です。

１２日（金）

【献立】

- **ごはん、牛乳**
- **とん汁**
- **たらザンギ**
- **ふき炒め煮**

北海道で親しまれているザンギは、食材に下味をつけて揚げた料理です。たらザンギは脂肪が少なく、良質なたんぱく質を多く含み、外はカリッと、中はふんわりとした北海道ならではの味わいです。

２４日（水）　地場産物の「わかめ」を使った給食です

【献立】

- **ごはん、牛乳**
- **松前わかめのみそ汁**
- **五目厚焼き玉子**
- **大豆とひじきの炒め煮**

松前わかめは肉厚でやわらかく、骨や歯の健康に役立つカルシウムや、おなかの調子を整える食物繊維、体の調子を整えるミネラルが含まれています。