

令和 4 年度

6 月下旬の給食

東京では平年よりも早い梅雨明けとなり、暑い日が続いています。
暑い日が続くと、食欲が低下します。食事の量が減ってしまうと栄養不足になり、さらに睡眠不足などの悪条件が重なることで熱中症になりやすくなります。自分の身体のことをよく考えて、元気に過ごせるようにしましょう！

6月 21日 火曜日

*豚キムチクッパ
*ナムル
*いかの香味焼き
*牛乳



6月 22日 水曜日

*小松菜チャーハン *茎わかめのスープ
*ポテト中華サラダ *牛乳



6月 23日 木曜日

*たらこスパゲッティ
*みそポテト
*野菜スープ
*牛乳



6月 24日 金曜日

*わかめごはん *豚肉の生姜焼き
*フレンチサラダ *みそ汁 *牛乳



6月 27日 月曜日

*菜飯 *千草焼
*かぶの梅肉和え *こしね汁 *牛乳



6月 28日 火曜日

*白みそラーメン
*ホワイトゼリー
*チンゲン菜とズッキーニの炒め物
*牛乳



6月 29日 水曜日

*胚芽米ごはん *マーボー春雨
*きくらげの中華スープ *りんご *牛乳



6月 30日 木曜日

*ナシゴレン *ヤムウンセン
*タイ風わかめスープ *牛乳

