



兵庫県立芦屋特別支援学校

月	火	水	木	金
	1 ぎゅうにゅう ごはん アジフライ キャベツと アスパラのサラダ ミネストローネ	2 ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくの オイスターソースいため きゅうりのすのもの もずくじる	3 ぎゅうにゅう ごはん あげどりとごぼうの あまから キャベツのおひたし みそしる	4 ぎゅうにゅう ごはん あつあげとぶたにくの みそいため はるさめサラダ ちゅうかスープ
	写真ありません 			
7 ぎゅうにゅう チキンライス ポテトサラダ やさいスープ 	8 ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ きゅうりのすのもの みそしる	9 ぎゅうにゅう ごはん プルコギ くきわかめのごまあえ トマトスープ	10 ぎゅうにゅう ごはん てづくりハンバーグ いそべあえ みそしる	11 ぎゅうにゅう ポークカレー イタリアンサラダ 
				
14 ぎゅうにゅう ごはん そばろに とさずあえ みそしる	15 ジョア ごはん ユーリンチー はるさめサラダ ちゅうかスープ	16 ぎゅうにゅう しょうがごはん あじのしおやき だいこんのあっさり サラダ ばちじる	17 ぎゅうにゅう ごはん いろどりすぶた わかめスープ	18 ぎゅうにゅう ごはん おやこに みずなのごまあえ じゅんさいのみそしる
				

月	火	水	木	金
21 ぎゅうにゅう ごはん カレーぶたじゃが ごまあえ みそしる	22 ぎゅうにゅう ごはん あじのたつたあげ きりぼしだいこんの レモンふうみサラダ みそしる	23 ぎゅうにゅう ごはん とりにくの ラタトゥイユソース フレンチサラダ かぼちゃととうにゅうのスープ	24 ぎゅうにゅう ビビンバ たまごスープ ぶどうゼリー 	25 ぎゅうにゅう せきはん あかうおのにつけ たくあんあえ さわにわん
		写真ありません 		
28 ぎゅうにゅう クロワッサン ポークビーンズ ごぼうサラダ	29 ぎゅうにゅう ごはん とりのてりやき くうしんさいの いためもの みそしる	30 ぎゅうにゅう えだまめごはん きすのからあげ きゅうりのすのもの あかだし	<6月の給食もくひょう> よくかんでたべよう！ むし歯を予防するためには、よくかんで食べることも大切です。 よくかんで食べることで、だ液がたくさん出てきます。だ液には、むし菌がつくる酸で歯がとけてしまわないように守ったり、とけ出した歯を再び直したりするはたらきがあります。だ液のパワーがしっかり発揮できるよう、食べるときはよくかんで食べましょう。	
				

切り干し大根のレモン風味サラダ (1人分)

切り干しだいこん	6g
糸かまぼこ	15g
こまつな	15g
えのきたけ	15g
レモン (果汁)	1.5g
米酢	1.5g
三温糖	0.5g
濃口しょうゆ	3g
サラダ油	1g

- ① 切り干し大根は戻してゆでて冷ましておく。
- ② 小松菜、えのきは2cm幅に切り、ゆでて冷ます。
- ③ Aを混ぜておく。
- ④ ①と②と糸かまぼこを③で和える。



※給食では、糸かまぼこを使っていますが、カニかまでもおいしくできます。
レモン果汁以外の調味料は、一度加熱して冷ましてから使っています。
酸味が気にならないようであれば、加熱しなくても大丈夫です。