



6がつ きゅうしょくカレンダー

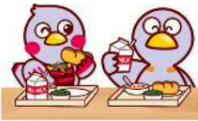
かわぐちしりつがっこうきゅうしょくセンター

しんごうセンター
なんぺいセンター

【こんねんどのこんだてテーマ】

「あじわおう！にほんかくちのきょうどりょうり」

さいたまけん



さいたまけんマスコット
「さいたまっち」「コバトン」

○はしは、まいにちもちかえり きれいにあらって わすれずにもってきましょう。
○さかなには、ほねがあります。よくかむことで ほねにきづくことができます。ちゅういして 食べましょう。
○おわんやおぼん、スプーンは、みんなでつかうものです。ひとりひとりが たいせつに つかいましょう。



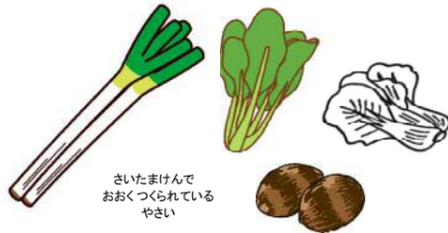
まるごと たべられるさかなは、**さかなのたまご**をふくむばあいがあります。

さかななど(ちりめんじゃこなどのこさかな)やかいそうしいにはしゅうかくをするときに、**えび、かに、いか**などが はいっていることがあります。

6がつは
「しょくいくげっかん」
「さいのくにふるさと
がっこうきゅうしょくげっかん」です。



さいたまけんマスコット
「コバトン」



さいたまけん
でおくつられている
やさい

すいようび

1日

- ブロッコリー
- オムレツ
- グリーンポタージュ
- イタリアンドレッシング
- ケチャップ
- さきたまライスボール

もくようび

2日

- さばのしおこじやき
- こうや豆腐のそぼろごはん
- ごはん
- とうがんのみそじる

「こうや豆腐のそぼろごはん」のくは、スプーンでごはんにまぜてはして食べましょう。

きんようび

3日

- じこなうどん
- ★とりねうどん
- オレンジ
- ★さきかぼこのさやまやかりあげ(2コ)

げつようび

6日

- こまつなとしゃくしなのために
- ★とりくのねぎてりやき
- ごはん
- まゆだまじる

きょうのこんだては、さいたまけんのきょうどりょうりです。「こまつなとしゃくしなのために」は、さいたまけんでせいさんりょうのおおい「こまつな」と、ちちぶちほうのとくさんひんの「しゃくしな」をつかったためものです。

かようび

7日

- きりぼしだいこんのサラダ
- ★ピーズカレーライス
- むぎごはん
- パンパンジードレッシング

6がつ4かから10かまで「はとくちのけんこうしゅうかん」です。よくかむためのたべものが、たくさんとうじょうします。「だいす」や「きりぼしだいこん」は、かみごたえのあるたべものです。

8日

- ★れんこんサラダ
- やきウインナー(2コ)
- マカロニスープ
- コーヒー
- いんりょう
- バターロール
- ごまドレッシング

「れんこん」は かみごたえのあるたべものです。

9日

- あつやきたまご
- てっこつちらし
- すめし
- いものじる

きょうは、かわぐちにちなんだこんだてです。「てっこつちらし」には、やほねをしょうぶにしてくれる「カルシウム」がほうふにふくまれています。「てっこつちらし」のくは、スプーンですめしにまぜて、はして食べましょう。

10日

- ホットちゅうかめん
- ★とうふラーメン
- ミニトマト(2コ)
- ごぼうのあまからあげ

「とうふラーメン」は、さいたまけんのBきゅうグルメです。「ごぼう」は かみごたえのあるたべものです。

13日

- えだまめのサラダ
- さかなのスティックフライ(2コ)
- わかめごはん
- きりぼしだいこんのこまみそじる
- こうみじおドレッシング

14日

- しゅうまい(2コ)
- ごはん
- しせんどうふ

15日

- じゃがいものミートソースがけ
- キャベツとウインナーのスープ
- メロンパン

16日

- えだまめ
- かわぐちみそのスタミナやきにく
- ごはん
- わかめスープ

「かわぐちみそのスタミナやきにく」には、かわぐちしでつくられた おなりみちみそがつかわれています。「えだまめ」は しゅんのたべものです。

17日

- ソフトめん
- ★ひよこまめのサラダ
- コーンフライ
- たまねぎドレッシング

20日

- スパイシーポテト
- ★とりくのトマトにこみ
- キャロットピラフ
- やさいスープ

21日

- ★みそでんがく
- ★かじきとなすのあげびたし
- ごはん
- さいのくにじる

22日

- もやしとのらぼうなのナムル
- いかのかりんあげ
- ごはん
- はるさめスープ
- かんこくナムルドレッシング

「もやしとのらぼうなのナムル」にしようしている「のらぼうな」は、さいたまけんのちちぶちほうでつくられています。「いか」は しゅんのたべものです。

23日

- キャベツのおかか
- あんかけ
- とうふハンバーグ
- ごはん
- かきたまじる

24日

- じこなうどん
- ★おつきりこみ
- さくらんぼ(2コ)
- ゼリーフライ
- ソース

「おつきりこみ」「ゼリーフライ」は、さいたまけんのきょうどりょうりです。「さくらんぼ」は、しゅんのたべものです。

27日

- ★にくだんこのやさいあんかけ
- しゃくしなふりかけ
- ごはん
- とんじる

「しゃくしなふりかけ」のしゃくしなは、ちちぶちほうのでんとうてきなやさいです。スプーンでごはんにかけて、はして食べましょう。

28日

- あおりのこふきいも
- あじフライ
- ごはん
- かみなりじる
- ソース

「あじ」は、しゅんのたべものです。

29日

- とうもろこし
- ふたにくたさいのケチャップいため
- ツイストパン
- おしむぎいりやさいスープ

30日

- しろごまつね(2コ)
- ★さけのいろどりごはん
- ごはん
- なつやさいのみそじる

「さけのいろどりごはん」のくは、スプーンでごはんにまぜてはして食べましょう。

★…はじめて きゅうしょくに
でる こんだてです。
…スプーンがつくひです。

