

6 月		献立予定表		令和3年（2021年） 茨城県立勝田中等教育学校	
○ごはんの前には手を洗おう					
食前の手洗いが習慣化すると流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。食事の前にはしっかり手洗いをしましょう。					
月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	
	コッペパン 牛乳 鶏肉のケチャップソース(2コ) もやしのサラダ 野菜スープ レモンゼリー	ごはん 牛乳 アジフライ 和風サラダ オクラの味噌汁	ごはん 牛乳 野菜つくね（2コ） いんげんのごま和え ナスの味噌汁	塩ラーメン 牛乳 揚げ餃子（2コ） 小松菜とツナの和え物 ゴマ団子	
7	8	9	10	11	
ごはん 牛乳 酢鶏 ナムル すまし汁 スティックパイ	【カミカミメニュー】 わかめごはん 牛乳 イカフライ ごぼうと枝豆のサラダ もやしの味噌汁 紫芋チップス	ごはん 牛乳 麻婆茄子 春雨サラダ わかめスープ	ロールパン 牛乳 和風ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 豆腐の味噌汁 りんごゼリー	ごはん 牛乳 サワラの紀州漬け 五目煮 かきたま汁 メロンババロア	
14	15	16	17	18	
ごはん 牛乳 豚肉の柳川煮 小松菜と海苔の和え物 キャベツの味噌汁	食パン/いちごジャム 牛乳 フライドチキン 彩りおひたし ミネストローネ	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き れんこんのカレー炒め けんちん汁	ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ（2コ） 小松菜と卵の和え物 にらの味噌汁	【郷土料理 沖縄県】 ごはん 牛乳 チャンプルー 牛肉コロッケ もずくスープ キャンディチーズ（2コ）	
21	22	23	24	25	
キーマカレー 牛乳 ちくわともやしの和え物 りんご	ロールパン 牛乳 ほうれん草入りメンチカツ 小松菜とツナの和え物 コンソメスープ 野菜と果物のゼリー	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ 中華スープ	雑穀米 牛乳 赤魚の塩麹焼き 野菜のベーコン炒め もやしの味噌汁	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き（2コ） もやしのおかか和え エリンギの味噌汁 マスカットゼリー	
28	29	30	 【今月の世界の料理 ネパール】 （提供日6月28日） ネパールはヒマラヤ山脈の標高5000mを越える高山から亜熱帯の平野まで変化のある地形を持つ国です。レンズ豆のカレー風スープにごはんを添えたダルバート（ダル＝豆、バート＝ごはん）は、ネパールの定食のような料理です。おかず（タルカリ）を添えます。ムラ・コ・アチャールはネパールの漬物です。		
【世界の料理 ネパール】 ごはん 牛乳 チキンタルカリ（2コ） ムラ・コ・アチャール ダル	ごはん 牛乳 サバのゴマ味噌焼き ほうれん草ときのこの和え物 なめこの味噌汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンの味噌炒め 玉子焼き（2コ） 中華スープ いちごゼリー			