




# 🌸はいぜんひょう🌸

6月24日(月) ~ 6月28日(金)

<p>24日(月)</p>	<p>スライスチーズ ゆでキャベツ にこみハンバーグ 牛乳</p>  <p>パーカーハウスパン とうもろこしのスープ</p> 	<h2>チーズバーガーをつくらう♡</h2>  <p>パンを開いて、チーズとパティとキャベツをはさみます。まずは手をあらおう！</p> 
<p>25日(火)</p>	<p>たまごそぼろ やきにく・ナムル 牛乳</p>  <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p> 	<h2>韓国の味 ビビンバ</h2> <p>ピビンバは、韓国料理です。ごはんには肉と野菜、卵が入り、一つの料理でも栄養バランスのよい料理です。ごはんの上に肉と野菜を炒めたものをきれいに盛り付けて食べましょう。</p> 
<p>26日(水)</p>	<p>グリーンサラダ パイン 牛乳</p>  <p>コッパン カレーSPAゲティ</p> 	<h2>パイナップル</h2> <p>パイナップルの下の方に甘みがたまりやすいので、保存するときはひっくりかえして保存すると、甘みが均等になるそうです。</p>  <p>パイナップルは、食物せんいやビタミンをたくさん含んでいます。</p>
<p>27日(木)</p>	<p>かおりあえ さんまのかんろに 牛乳</p>  <p>ごはん ごもくに</p> 	<h2>牛乳</h2> <p>給食には、牛乳が毎日です。それは、牛乳には、カルシウムがたくさん入っているからです。カルシウムは、歯や骨を強くする働きがあり、成長期のみなさんにとって、とても大切な栄養素です。</p> 
<p>28日(金)</p>	<p>なっとう おひたし おさかなコロッケ 牛乳</p>  <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p> 	<h2>なっとう ビタミンたっぷり♪ 納豆</h2> <p>納豆の原料は、畑の肉と言われる「大豆」です。大豆をやわらかくゆでた後、納豆菌をつけて作ります。納豆は、糸を引く粘りと独特のにおいが特徴ですが、大豆の時より、消化や吸収がよく、ビタミンもたくさん入っています。</p> 