

6月

きゅうしょくこんだてひょう

舞鶴市立由良川小学校

6月 給食目標

★正しく手を洗おう

★よくかんで食べよう

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。それにちなんで6月はかみごたえのある「かみかみこんだて」を多く入れています。
ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>わかめごはん 牛乳</p> <p>ごもく 五目きんぴらごぼう</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>キムチとたくあんのまぜごはん 牛乳</p> <p>ごまつな 小松菜のごま和え</p> <p>豚汁</p>	<p>あじつ 味付けパン 牛乳</p> <p>カレービーンズ</p> <p>パインサラダ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごまつな 小松菜のいそ和え</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>シュガー揚げパン 牛乳</p> <p>きぼだいこん 切り干し大根のごま和え</p> <p>みそワタンスープ</p>
<p>ごぼう・にんじんなどの根っこを食べる根野菜は食物せんいが豊富でかみごたえのある食べ物です。</p>	<p>白菜キムチのしゃきしゃきと、たくあん漬けのパリパリ歯ごたえがおいしいまぜごはんです。</p>	<p>しゃきしゃきのキャベツ・きゅうりは、よくかんで食べると歯のそうじをしてくれます。</p>	<p>歯を作っているのはカルシウムです。牛乳やヨーグルトだけでなく、小松菜・豆腐にもカルシウムが多くふくまれています。</p>	<p>給食の揚げパンは、外がカリッとしているのでしっかりかんで食べましょう。</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木) 5年野外活動	12日(金) 5年野外活動
<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>しん 新じゃがのそぼろ煮</p>	<p>カルシウムまぜごはん 牛乳</p> <p>ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>スコップコロッケ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のつくね</p> <p>く 具たっぷりみそ汁</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>カマスのフライ</p> <p>そえキャベツ</p> <p>野菜スープ</p>
<p>～まいづるの魚の日～ 『サバ』</p>	<p>丈夫な歯を作るためには、じゃこ・小松菜・竹輪にふくまれている『カルシウム・鉄分・たんぱく質』が大切です。</p>	<p>コロッケの具をカップに入れて、パン粉をかけてオーブンで焼き上げます。給食の揚げないコロッケです。</p>	<p>つくねにはごぼうも入っていてかみごたえもあります。よくかんで食べましょう！</p>	<p>～まいづるの魚の日～ 『カマス』</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) 給食試食会・参観	19日(金)
<p>にく 肉みそひじき丼</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かきたま汁</p> <p>ゼリー</p>	<p>ごもく 五目ごはん 牛乳</p> <p>さわらのおろしリンゴソース</p> <p>とうふ 豆腐のみそ汁</p>	<p>セルフドッグ 牛乳</p> <p>こくさんこむぎ (国産小麦パン)</p> <p>こーん 卵スープ</p>	<p>なつやさい 夏野菜カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 福神漬け</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>こがた 小型パン 牛乳</p> <p>まんがんに 万願寺あまとう入り</p> <p>タンタンメン</p>
<p>ひじきなどの海藻には、カルシウム・鉄分などのミネラルがたくさんふくまれています。</p>	<p>～まいづるの魚の日～ 『さわら』</p>	<p>自分たちでパンに野菜ノードと細長いソーセージをはさんでホットドッグにします。大きな口でしっかりかんで食べましょう。</p>	<p>給食のカレーは大人気こんだてです。夏野菜のかぼちゃ・万願寺あまとう入りカレーライスをお家の方々にも試食していただきます。</p>	<p>だいず にぼし 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>今年度も舞鶴の特産物の万願寺あまとうをたくさん食べましょう！</p>
22日(月)	23日(火) 4年社会見学	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>キャベツと厚揚げの</p> <p>ホイコウロウ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>チキンパエリア 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>こくとう 黒糖パン 牛乳</p> <p>チーズインハンバーグ</p> <p>じゃがいもの</p> <p>スパイススープ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>あますあ 甘酢和え</p>	<p>パン 牛乳</p> <p>なつやさい 夏野菜のミートグラタン</p> <p>ABCスープ</p>
<p>おかずとごはんを一緒に食べると、口の中でかむごとに味の変化を感じられ、よりおいしくなります。</p>	<p>パエリアはターメリック使ってごはんを黄色に炊き上げます。万願寺あまとうを具に使うので、黄色と緑のカラフルまぜごはんです。</p>	<p>6年生のつぶやきから生まれた『チーズインハンバーグ』です。おいしさもカルシウムもアップしました。</p>	<p>肉と野菜の組み合わせは、たんぱく質・ビタミン・食物せんいのバランスがよく体をよりパワーアップしてくれます。</p>	<p>夏野菜が旬を迎える季節になってきました。『旬』とはその食べ物、栄養もたっぷりです。今日の夏野菜は、なす・万願寺あまとうです。</p>
29日(月)	30日(火)	<p>ハンバーグにチーズが入っているとおいしいと思うよ！！</p> <p>タチウオは体長最大で1.5mほどで、細長く銀色に輝くその見た目が刀のようなので『太刀魚』と名付けられました。釣りをする人からは、『スーパードラゴン』と呼ばれているそうです。</p>		
<p>むぎ 麦ごはん ふりかけ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>タチウオのフライ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>～まいづるの魚の日～ 『タチウオ』</p> <p>漢字では『太刀魚』です。</p>	<p>スパイスライス 牛乳</p> <p>やさい 野菜チップス</p> <p>レタスとトマトのスープ</p>			
<p>スパイスは、昔薬とされていました。蒸し暑く体調がくずれやすいこの時期にスパイスをとるのがよいのはそのせいです。</p>				

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。