



6がつ こんだてひょう



令和8年5月29日 舞鶴市立中筋小学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん ぎゅうにゅう 肉みそひじき丼 たまごスープ 【クイズ1】ひじきはどこでとれるでしょう？ ①畑 ②海 ③山	ごもく 五目チャーハン ぎゅうにゅう のり豆ポテト ちゅうか ふう 中華風スープ のり豆ポテトは、大豆とじゃがいもを油で揚げて作ります。塩コショウと青のりだけを使ったシンプルな味付けです。	あじつ 味付けパン ぎゅうにゅう ポトフ やさい 野菜チップス 野菜チップスは、さつまいも、ごぼう、れんこんをパリッと揚げています。	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう サバのみそ煮 けんちん汁 サバのみそ煮は、魚のメニューの中でいちばん人気です。給食室の釜でコトコト煮込んで作ります。	パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー かんぴょうサラダ ビーフは、英語で牛肉のことです。茶色のルーとケチャップ、トマトピューレを入れるので、白色のシチューとは違った風味をしています。
8日(月) ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 きりほしだいこん 切干大根のナムル とうふなどの大豆製品はカルシウムが多く含まれています。マーボー豆腐にはたくさんのお豆腐が使われています。	9日(火) こぎつねごはん ぎゅうにゅう 大豆とにぼしのあげ煮 たまねぎのみそ汁 大豆とにぼしの揚げ煮は、大豆と煮干しを揚げて、甘辛いたれをかけて作ります。カルシウムも多いメニューです。	10日(水) ミルクパン ぎゅうにゅう カマスのフライ ミネストローネ まいづる うみ 舞鶴の海でとれたカマスです。カマスは細長い形をした魚で、身がやわらかいです。	11日(木) むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう しゃきしゃきぶた丼 かきたま汁 【クイズ2】しゃきしゃきぶた丼に入っている緑色の野菜はなんでしょう？ ①ほうれん草 ②チンゲンサイ ③小松菜	12日(金) ココアあげパン ぎゅうにゅう もやしソテー ウィンナーと野菜のスープ ココアあげパンは、パンを揚げているので、いつものコッパンよりもカリッとかたくなっています。
15日(月) ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン わかめスープ ヤンニョムチキンは、韓国発祥のメニューで、とりのからあげにコチュジャンなどを使った甘辛いタレをからめた料理です。	16日(火) ごもく 五目ごはん ぎゅうにゅう サワラのおろしソースがけ すまし汁 まいづる うみ 舞鶴の海でとれたサワラです。大根おろしを使ったソースをかけます。	17日(水) こくさん こむぎ 国産小麦パン ぎゅうにゅう カレービーンズ コーンサラダ カレービーンズに入っている大豆は、たんぱく質が多く含まれるため、「畑の肉」とも呼ばれます。	18日(木) むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう ちくぜん煮 さつま汁 ちくぜん煮は、福岡県の郷土料理です。ごぼうやこんにゃくなど、噛みごたえのある食材が入っています。	19日(金) こがた 小型パン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン 野菜いため 給食のラーメンは人気メニューです。野菜たっぷりで作ります。
22日(月) ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉とごぼうのきんぴら み 実だくさんのみそ汁 きんぴらに入っている、れんこんとごぼうは食物繊維が多く、噛みごたえがあります。	23日(火) チキンパエリア ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 やさい 野菜スープ パエリアは、スペインの料理でお米に肉や魚介類、野菜を入れた炊き込みごはんです。給食では、ターメリックという香辛料で黄色く色付けています。	24日(水) こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 夏野菜のミートグラタン ABCスープ なつ しゆん やさい 夏が旬の野菜のトマト、なす、ズッキーニ、万願寺甘とうが入ったグラタンです。この時期だけに登場するメニューです。	25日(木) むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とり肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮 こんげつ にく 今月の肉じゃがは、とり肉を使います。ぶた肉や牛肉よりもあっさりしているため、暑い時期でも食べやすいです。	26日(金) パン ぎゅうにゅう チリコンカン レタスとトマトのスープ レタスはサラダに使われることが多いですが、スープに入れてもおいしく食べられます。トマトも入っているので、彩りがきれいなスープです。
29日(月) ごはん 福神漬け ぎゅうにゅう 夏野菜カレー フルーツパンチ なつ やさい 夏野菜カレーには、かぼちゃと万願寺甘とうが入っています。万願寺甘とうは、舞鶴発祥の京野菜です。	30日(火) あま 甘とうおかのまぜごはん ぎゅうにゅう タチウオのフライ 小松菜と油あげのみそ汁 あま 甘とうおかのまぜごはんは、2年前の6年生が、万願寺甘とうをおいしく食べられるように考えてくれたメニューです。	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">6月 給食目標 『よくかんで食べよう』</p> <p>6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べると、歯やあごがきたえられたり、脳の働きをよくしてくれたり、だ液が出て虫歯を予防してくれたりするなど、体によいことがたくさんあります。今月は、よくかんで食べることを意識してみましよう。</p> <p>6月の献立では、かみごたえのあるカミカミメニューを入れています。</p> <p>こんだて表のマークが目印です。</p> </div>		



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

