



6がつ こんだてひょう



令和6年5月31日 舞鶴市立中筋小学校

6月の給食目標

『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。
 よくかんで食べると、歯やあごがたえられたり、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るなど、体にとって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ょう。
 6月の献立では、かみごたえのあるカミカミメニューを多く入れています。
 こんだて表のマークが目印です。



～今月の地場産物～

- 13日 いわし
- 17日 サバ
- 18日 万願寺甘とう
- 26日 万願寺甘とう、トマト



村尾農園さんで作られた万願寺甘とう・トマトです。

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ごはん ぎゅうにゅう しゃきしゃき牛丼 みそトックスープ トックスは、韓国のおもちです。もちもちしているの、よくかんで食べましょう。	キムチチャーハン ぎゅうにゅう のり豆ポテト 春雨スープ キムチチャーハンは、辛くなりすぎないように、キムチの汁気を切って、砂糖などほかの調味料を混ぜて作ります。	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ 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。	麦ごはん 味付けのり ぎゅうにゅう 筑前煮 たまねぎのみそ汁 筑前煮は、鶏肉とこんにゃく、にんじなど根菜を煮込んだ料理です。よく噛む野菜がたくさん入っています。	パン ぎゅうにゅう 白身魚の香草焼き じゃがいもとコーンのスープ 白身魚の香草焼きは、ノンエッグマヨネーズとパシル・パセリを混ぜ合わせたソースをつけてオープンで焼きます。
10日 (月) ごはん ぎゅうにゅう 肉みそひじき丼 すまし汁 すまし汁は、かつおぶしからとっただしを使っています。だしのうまみを味わって食べましょう。	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいものチーズ煮 ABCスープ ドライカレーは、辛くなる時期です。辛いものは、食欲を増進させてくれる効果があるので、ピリッと辛いドライカレーを食べて元気に過ごしましょう。	ココアあげパン ぎゅうにゅう もやしソテー ウィナーと野菜のスープ ココアあげパンは、あげパンにココアをまぶして作ります。あげパンの中でも特に人気です。	麦ごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き とん汁 舞鶴の海でとれたいわしです。舞鶴の小骨があるので、よくかんで食べましょう。	小型パン あじさいゼリー ぎゅうにゅう かやくうどん 野菜いため あじさいがきれいに咲く時期です。あじさいのような見た目をしたきれいなゼリーがデザートです。※あじさいはいっていません。
17日 (月) 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、さかなメニューの中で一番人気です。舞鶴でとれたサバを使って作ります。	甘とうおかかの混ぜご飯(おにぎり) ぎゅうにゅう 鶏肉の照り焼き 実だくさんのみそ汁 甘とうおかかの混ぜご飯は、万願寺甘とうをおいしく食べられるように、6年2組が考えてくれたメニューです。ラップを配るので、自分でおにぎりを作って、さらにおいしく、楽しく食べることができます。	黒糖パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ レモンサラダ レモンサラダは、ドレッシングにレモン汁を使ったサラダです。すっぱくなりすぎないように砂糖などの調味料を調整して作ります。	麦ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉とごぼうのきんぴら 沢煮わん 沢煮わんは、肉と干切りにした野菜で作った汁ものです。「沢」には、「沢山の」という意味があります。	パン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ほうれん草のソテー ほうれん草のソテーは、ほうれん草・コーン・ベーコンをバターで炒めます。バターの風味がきいています。
24日 (月) ごはん 福神漬け ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツポンチ キーマカレーは、ひき肉を使ったカレーです。えのきたけ、ほうれん草も入っているので、いつものカレーと少し違った風味をしています。	五目ごはん ぎゅうにゅう 大豆とにぼしの揚げ煮 じゃがいものみそ汁 大豆とにぼしの揚げ煮は、大豆と干しを揚げて、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。	味付けパン ぎゅうにゅう 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ 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。この時期にだけに登場するメニューです。	麦ごはん ぎゅうにゅう 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮 小松菜とじゃこの炒め煮に入っている、小松菜、ちりめんじゃこ、ごまは、歯を強くするカルシウムが多い食品です。	パン ミニゼリー ぎゅうにゅう ビーフンの五目いため たまごスープ ふわふわのたまごがおいしいスープです。ふわふわに仕上げるコツは、たまごを入れる前に水溶性片栗粉を加えることです。

※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。

