

6がつ こんだてひょう



舞鶴市立中筋小学校

平成29年5月31日

6月の給食目標

『衛生に気をつけよう!』



衛生とは…健康でいられるようにすること。病気の予防をすること。

給食当番の心得

みんなの給食を運んだり、配ったりします。エプロン、ぼうし、マスクをきちんと身につけ、しっかり手洗いをしましょう。

後片付けも大切!

食べかすが残っていると、菌が増える原因になります。給食の後は、時間を守って食器を返し、きちんと掃除をしましょう。



…このマークはカミカミ献立です。



		1日(木)		2日(金)	
		ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ		パン ぎゅうにゅう シイラのバジルソース もやしソテー ウインナーとやさいのスープ	
		ビビンバは具たくさんでかみかみがあります。具をごはんにかけて混ぜて食べましょう。トックスープは韓国のおもちです。		【地場産物】シイラ シイラは白身魚でハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	こまつなとサケのチャーハン ぎゅうにゅう じゃがいものチーズに はるさめスープ	こくとうパン ぎゅうにゅう しろみさかなのこうそうパンこやき きゃべつスープ	ハヤシライス ぎゅうにゅう アスパラソテー	ココアあげパン ぎゅうにゅう コーンサラダ レタスとトマトのスープ	
6月4日は「虫歯予防デー」でした。虫歯予防のためにもしっかりと噛んで食べましょう。	こまつなにはカルシウムが多く、鮭には、ビタミンDが多く、この組み合わせはカルシウムの吸収がよくなります。のこらず食べて強い骨を作ろう!	ちいさいおかずは、魚にパセリとバジルの香りのよい野菜をマヨネーズと混ぜ、パン粉を振って焼きます。	アスパラは今が旬で、疲れをとったりスタミナがつく栄養がたっぷり入っています。	あま甘くて大人気の揚げパンが今月もあります。調理員さんが心をこめてひとつひとつ揚げています。	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに しんじゃがのうまに そくせきづけ	ぎゅうにくとゴボウのまぜごはん ぎゅうにゅう こんぶまめ とうふのみそしる	こくさんこむぎぱん ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんあげ ミニトマト ちくわとわかめのスープ	こがたぱん ぎゅうにゅう カレーうどん ごまあえ りんごジャム	
おおきな鍋でコトコト炊いたサバはしょうがの香りで食欲をそそります。ごはんには合うおかずがそろった献立です。	こんぶまめ こんぶ だいず 昆布豆は、昆布、大豆、にんじんこんにやくといったよく噛んで食べる食材が入っています。	こくさんこむぎ 国産小麦パンは国産の小麦を100%使用したパンです。いつも食べているパンは京都府内産の小麦を20%使用しています。	ねんせいそだ 2年生も育てているミニトマトは、夏にたくさんとれますね。今日は一人二粒です。	こんげつ めんい 今月の麺類はカレーうどんです。しろ ふく き 白い服を着てきた人はハネを飛ばさないように食べましょう!	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう たまねぎのみそしる	キムチチャーハン ぎゅうにゅう だいずとにぼしのあげに スーミータン	あじつけぱん ぎゅうにゅう じゃがいものピザソースやき コーンスープ	ポークカレー ぎゅうにゅう パインサラダ ふくじんづけ	パン ぎゅうにゅう アジフライ そえやさい ミネストローネ	 
きんぴらごぼうはカミカミ献立です。ごぼうには食物繊維が多くふくまれていてお腹の中を掃除してくれます。	だいず にぼ 大豆と煮干しをカリッとあげてあまから甘辛いタレをからめたおかず。かめばかむほどおいしいカミカミ献立です。	あじつけぱんは手作りです。トマト、ケチャップ、にんにく、塩、こしょうで作ります。	こんげつ 今月のカレーはぶた肉が入ったポークカレーです。ビタミンたっぷりのぶた肉を食べて元気にならせます!	【地場産物】アジ アジには体に良い脂肪やタンパク質、カルシウムが多く含まれています。	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あまずあえ ふりかけ	ひじきごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき すましじる	ミルクパン ぎゅうにゅう ナスとまんがんじの ミートグラタン コーンたまごスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう にらりりマーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル	パン ぎゅうにゅう カレーミートサンド こめこクリームスープ	
酢にはクエン酸が含まれていて疲れをとったり血液をサラサラにしてくれたりします。	ひじきにはミネラルがたっぷりです。ごはんにはぴったりなおかずと一緒に味わって食べてください。	がっこう ちか 学校の近くにある村尾農園で作られた万願寺きょうろは今日グラタンにいれました。味わって食べてね!	きりぼしだいこんのナムルはかめばかむほど味がでできます。カルシウムがたっぷりです。	きょう 今日、パンに切り込みが入っています。カレーミートをはさんで食べましょう。クリームスープにつけてもおいしいよ!	