



# 6がつ こんだてひょう



令和2年5月29日 舞鶴市立中筋小学校

## 6月の給食目標 『衛生に気を付けよう!』



衛生とは、病気の予防をして健康でいられるようにすることです。6月は雨がよく降り、じめじめして菌が増えやすい時期になります。給食当番の前や食べる前には必ずせっけんできれいに手を洗うようにしましょう。また、給食のあとは時間を守って食器を返し、きちんと掃除をしましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
ごはん 1日	まぜごはん 2日	加工パン 3日	麦入りごはん 4日	パン 5日
ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツパンチ	こぎつねごはん ぎゅうにゅう とり肉のてりやき 沢煮椀	ミルクパン ぎゅうにゅう じゃがいものピザソース焼き ウインナーと野菜のスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう にら入りマーボー豆腐 小松菜とじゃこの炒め煮	シュガーあげパン ぎゅうにゅう アスパラソテー かきたま汁
キーマカレーはインド料理で、ひき肉を使ったカレーです。 	沢煮椀とは、細切りにした野菜が入ったお汁のことで、だしはかつお節から丁寧にとります。	給食室の手作りピザソースとじゃがいも・パセリをカップに入れてチーズをのせて焼いてつくります。	給食のマーボー豆腐は辛すぎない食べやすい味つけです。	今年度はじめてのあげパンです。カラッと揚げたパンに甘い砂糖をかけて作ります。
8日	9日	10日	11日	12日
ごはん ぎゅうにゅう 豚肉ビビンバ トックスープ	わかめごはん ぎゅうにゅう 塩肉じゃが 小松菜の煮びたし	メロンパン ぎゅうにゅう からあげ ゆかり和え ABCスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう サバの甘酢ソース さつま汁	小型パン ぎゅうにゅう かやくうどん ごま和え
「トック」というおもちが入ったスープです。もちもちのおちはよく噛んで食べましょう。	鶏ガラスープのもとと、塩で味付けをした肉じゃがです。いつもの肉じゃがと違う風味になっています。	人気のメロンパンが登場です。お楽しみに! 	舞鶴で水揚げされたサバです。 	様々な具がたくさん入ったうどんのことをかやくうどんといいます。
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のかりんあげ 実だくさんのみそ汁	ひじきごはん ぎゅうにゅう 筑前煮 すまし汁	黒糖パン ぎゅうにゅう アスパラ入りシチュー 野菜チップス	ごはん ぎゅうにゅう シャキシャキ牛丼 たまごスープ	パン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ
油で揚げた豚肉に、甘辛いたれで味付けしてあります。お菓子のかりんとうをイメージしたおかずです。	筑前煮は、ごぼうやれんこんなど、食物繊維の多い噛みごたえのある食材がたくさん入ったおかずです。	アスパラガスは、春から初夏にかけて旬の食べ物です。疲れをとってくれる栄養がたくさん入った野菜です。	新メニューのシャキシャキ牛丼は、切干大根が入っているのでシャキシャキ噛みごたえがあります。	夏野菜のなすがきゅうよく登場です。2年生が育てているなすもどんどん大きくなっていますね!
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス 青菜炒め	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 大豆とにぼしのあげ煮 みそワタンスープ	あじつけパン ぎゅうにゅう なすと万願寺のミートグラタン コーンスープ	麦ごはん ぎゅうにゅう 中華丼 切干大根のナムル	パン ぎゅうにゅう ニギスのごまフライ ミネストローネ
青菜炒めは、小松菜・キャベツ・ベーコンを炒めて作ります。小松菜は、骨を強くするカルシウムが多い野菜です。	ピリ辛のキムチチャーハンです。暑い日に辛い物を食べると夏バテ予防になります。	万願寺甘とうは、舞鶴発祥の野菜です。中筋校区の村尾農園さんが作られた万願寺甘とうを使用します。	具沢山の中華丼はごはんにかけて食べましょう。 	舞鶴で水揚げされたニギスです。キスという魚に似ているので、この名前がつけられました。
29日	30日	6月4日～10日は 歯と口の健康週間  おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。 6月のこんだては、かみごたえのある「かみかみメニュー」が入っています。このマークがついているものがかみかみメニューです。→		
ごはん ぎゅうにゅう 高野豆腐のちゅうか煮 汁ビーフン	五目ごはん ぎゅうにゅう ツバスの甘辛あげ たまねぎのみそ汁			
ビーフンはお米の粉で作られた細めの麺です。スープにビーフンが入った新メニューです。	舞鶴で水揚げされたツバスです。ツバスは大きくなったらブリと呼ばれるようになる出世魚です。 			

