



6月こんだてひょう



6月は

食育月間

毎月19日は
食育の日

19

R7 舞鶴市立新舞鶴小学校

2(月) 肉みそひじき丼 かきたま汁 あじさいゼリー ＜肉みそひじき丼＞ 鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ひじき、いんげんを炒めて、みそ味にしたおかずです。	3(火) キムチとたくわんのまぜごはん きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 ＜きんぴら＞ 「きんぴら」とは、細切りにした食材を、しょう油やさとう、みりんなどで甘辛く炒めた料理のことです。	4(水) ミルクパン スコップコロケ ウインナーのスープ ＜スコップコロケ＞ ひき肉とたまねぎを炒め、やわらかくしたじゃがいもと調味料を混ぜ合わせカップに入れパン粉を上のにせオープンで焼きます。	5(木) わかめごはん 筑前煮 さつま汁 1234... かむ かむ	6(金) ココア揚げパン フルーツサラダ 野菜スープ ＜野菜スープ＞ 白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草の入ったスープです。
9(月) ごはん・味つけ海苔 鶏肉のつくね 実だくさんのみそ汁 ＜実だくさんのみそ汁＞ 今日のみそ汁の具は、油揚げ、じゃがいも、小松菜、たまねぎ、にんじん、麩です。	10(火) ドライカレー じゃがいものチーズ煮 たまご卵スープ ＜じゃがいものチーズ煮＞ ベーコンとじゃがいもをコンソメの素で軟らかく煮て、小さく切ったプロセスチーズを加えます。	11(水) 国産小麦パン 鶏肉のオレンジソース レタスとトマトのスープ ＜国産小麦パン＞ 国産小麦パンは北海道の小麦粉と京都府内の小麦粉を使ったパンです。	12(木) 麦ごはん キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル ＜回鍋肉＞ ホイコーローとは、中国の四川省料理のひとつです。豚肉、キャベツ、厚揚げなどを炒め合わせて、豆板醤、みそで味付けします。	13(金) 小型パン・いちごジャム カレーうどん かんぴょうサラダ かんぴょうは、ユウガオ(夕顔)の実を薄く細長く剥いて天日で干したものです。巻きずしやちらしずしの具に使われています。
16(月) ごはん にら入りマーボー豆腐 ごま和え カルシウムたっぷり	17(火) 小松菜とじゃこのチャーハン ちくわの磯辺あげ 春雨スープ 4年社会見学	18(水) 黒糖パン カマスのフライ コーンスープ 舞鶴のさかな	19(木) 麦ごはん 肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め煮 6年修学旅行 緑の濃い野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。小松菜は特にカルシウムを多く含む緑黄色野菜です。	20(金) パン カレービーンズ コーンサラダ 6年修学旅行
23(月) ごはん サバのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮 新じゃがとは、収穫したばかりのじゃがいものことです。皮が薄く、柔らかくて、水分を多く含んでいます。	24(火) 牛肉とごぼうの混ぜご飯 大豆と煮干の揚げ煮 すまし汁	25(水) 味付パン 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ ＜夏野菜のミートグラタン＞ なす、万願寺あまとう、ズッキーニの夏野菜入りのミートグラタンです。	26(木) 麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ 福神漬 ＜フルーツポンチ＞	27(金) パン(セルフドック) ウインナーキャベツ かぼちゃのポタージュ ＜セルフドック＞ ウインナーとキャベツをパンにはさんで食べましょう。
30(月) ごはん・ふりかけ サゴシの万願寺ソース 小松菜のみそ汁 舞鶴のさかな	カミカミメニュー 17(火) 4年生 社会見学 19(木) 20(金) 6年生 修学旅行 29(日) 参観日(午前) 7月4(金) 代休			