



# 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**

R4 舞鶴市立新舞鶴小学校

今月の地産地消

・イワシ  
・サバ



8日(水)、9日(木)  
6年生 修学旅行

23日(木)  
4年生 社会見学  
学校で給食を食べます



カミカミ  
メニュー



<b>1(水)</b> ミルクパン カレーポテトグラタン コーンスープ ＜コーンスープ＞ コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、ほうれん草の入ったコンソメ味のスープです。	<b>2(木)</b> むぎ麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 切りほしだいこん切干大根のナムル ＜切干大根＞ 切干大根は生の大根より、乾燥して水分が少ない分カリウム、カルシウム、マグネシウム等栄養が濃縮されています。	<b>3(金)</b> ココア揚げパン かんぴょうサラダ 野菜スープ ＜かんぴょうサラダ＞ かんぴょうは、ユウガオの果実をひものようにむいて、乾燥させたものです。
--	--	--

<b>6(月)</b> ごはん イワシのかば焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 地場産物の日 	<b>7(火)</b> 五目ごはん ごぼう煮干しチップス 豆腐のみそ汁 ＜五目ごはん＞ 鶏肉、干しいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げの入った混ぜご飯です。	<b>8(水)</b> 国産小麦パン ビーフシチュー フレンチサラダ ＜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。	<b>9(木)</b> むぎ麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め煮 ＜小松菜＞ 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。	<b>10(金)</b> 小型パン・イチゴジャム カレーうどん ごま和え ＜ごま和え＞ ほうれん草とキャベツのごま和えです。
---	---	---	---	---

<b>13(月)</b> ごはん・ふりかけ サバのカレー竜田揚げ たまねぎのみそ汁 地場産物の日 	<b>14(火)</b> こぎつねごはん きんぴらごぼう かきたま汁 ＜こぎつねごはん＞ 鶏ひき肉、油揚げ、コーン、にんじん、枝豆の入った混ぜご飯です。	<b>15(水)</b> 黒糖パン ナポリタンスパゲッティ コールスローサラダ 	<b>16(木)</b> むぎ麦ごはん ニラ入り麻婆豆腐 春雨サラダ カルシウムたっぷり 	<b>17(金)</b> パン カレービーンズ ポパイサラダ 
--	---	--	--	---

<b>20(月)</b> ごはん 豚キムチ丼 中華みそスープ ＜中華みそスープ＞ みそ味の中華スープです。もやしや小松菜が入っています。	<b>21(火)</b> ひじきごはん 大豆と煮干しの揚げ煮 すまし汁 ＜ひじきごはん＞ ひじき、ごぼう、にんじん、油揚げが入っています。	<b>22(水)</b> あじっ味付けパン 白身魚のバジル焼き トマトとレタスのスープ 	<b>23(木)</b> カレーライス(麦ごはん) パインサラダ 福神漬 ＜パインサラダ＞ きゅうり、キャベツ、パイン缶をドレッシングで和えたサラダです。	<b>24(金)</b> サブサンド(パン) ハンバーグ ミネストローネ ＜サブサンド＞ サブマリンサンドイッチ(サブサンド)は、細長いパンにさまざまな具材をはさんだサンドイッチのことです。細長いハンバーグをはさみます
---	--	--	--	--

<b>26(日)</b> ごはん ぎょうざ丼 豆腐とたまねぎのみそ汁 	<b>28(火)</b> チキンライス のり豆ポテト コーン卵スープ ＜のり豆ポテト＞ じゃがいもを素揚げにし、大豆でんぷんをつけて油で揚げたものを塩コショウと青のりで味付けします。	<b>29(水)</b> ミルクパン なすとまんがんじのグラタン コンソメスープ ＜なすとまんがんじのグラタン＞ ひき肉、なす、たまねぎ、万願寺あまとうをトマトとケチャップで味付けたグラタンです。	<b>30(木)</b> むぎ麦ごはん 鶏肉のおろしソース さつま汁 ＜おろしソース＞ 大根おろしに酢、砂糖、しょう油、豆板醤を加えてつくりまします。照り焼きにした鶏肉にかけます。	<p>歯や骨が丈夫になるためには、カルシウムが大切です。</p>
---	--	---	---	----------------------------------