

# 6がつ こんだてひょう



6月4日～10日は歯の衛生週間です

はみがき

手首

つめの間 指の間

◆せっけんで手をしっかり洗おう

6月の給食目標  
『衛生に気をつけよう!』

6月は★かみかみこんだて★が、たくさん登場します。

## もぐもぐモグモグ、よくかんで♪

ひとくち、15～30かいぐらい、よくかんでたべましょう

よくかんで、  
健康な体づくりを  
しましょうね。



<p>5日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>舞鶴産の竹輪など練り製品は、原料に新鮮な魚を使うのが特長です。</p>	<p>6日(火)</p> <p>キムチチャーハン 牛乳 大豆と煮干しの揚げ煮 スーミータン</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>湯がいた大豆と煮干しを油で揚げてから甘辛く味付けます。 よ〜くかんで食べましょう!</p>	<p>7日(水)</p> <p>黒糖パン 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き キャベツのスープ煮</p> <p>魚にバジルとパセリを入れたノンエッグマヨネーズをつけて、バターで炒めたパン粉をのせてオーブンで焼き上げます。</p>	<p>8日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 サバのみそ煮 新じゃがのうま煮</p> <p>思い出いっぱい つくってください!</p>	<p>2日(金)</p> <p>ココア揚げパン 牛乳 フレンチサラダ レタスとトマトのスープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>みんなの大好きココア揚げパンです。カリツとなるように揚げています。大きな口を開けてよくかんで!!</p>
<p>12日(月)</p> <p>ごはん ふりかけ 牛乳 肉じゃが 甘酢和え</p> <p>いろいろなお肉を食べよう!</p> <p>牛肉は、鉄分が豊富に含まれています。貧血の予防に役立ちます。</p>	<p>13日(火)</p> <p>牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 昆布豆 豆腐のみそ汁</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>混ぜごはんのごぼう、昆布豆の大豆・こんにやく・切り昆布はよくかめるかみごたえのある食べ物です。</p>	<p>14日(水)</p> <p>国産小麦パン ジャム 牛乳 とり肉のオレンジソース 野菜スープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>スライスやひき肉でないかたまりの肉はよくかめる食べ物です。</p>	<p>15日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 ぶたの生姜炒め かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト</p> <p>ヨーグルトは乳酸菌の働きで、腸の中の悪い物質を減らしてくれます。</p>	<p>9日(金)</p> <p>パン 牛乳 カレービーンズ ポパイサラダ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>ポパイサラダはほうれん草のサラダでアーモンドも入ってカリツとしています。 —— 6年生 修学旅行</p>
<p>19日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のカリン揚げ ミニトマト 竹輪とわかめのスープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>お菓子の『かりんとう』にそっくりのぶた肉のカリン揚げです。</p>	<p>20日(火)</p> <p>まぜいなり 牛乳 アジの天ぷら ゆかり和え すまし汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴近海の海でとれた アジ</p> <p>《給食試食会》親のための応援塾 1年生・来年度入学生のお家の方に給食を食べていただきます。</p>	<p>21日(水)</p> <p>味付けパン 牛乳 なすと万願寺甘とうの ミートグラタン コーン卵スープ</p> <p>地場産こんだての日 万願寺甘とう が今年も給食に登場します。</p>	<p>22日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉のつくね 小松菜と油揚げのみそ汁</p> <p>ごぼう入りのとりひき肉団子に甘辛のたれをかけます。 ご飯が進むおかずです。</p>	<p>23日(金)</p> <p>セルフドッグ 牛乳 米粉クリームスープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>ソーセージと野菜をパンにはさんで自分でホットドックをつくろう! 大きな口でしっかりかんで食べよう。</p>
<p>26日(月)</p> <p>7月1日(土)振替休日</p>	<p>27日(火)</p> <p>ひじきごはん 牛乳 とりの照り焼き キャベツのみそ汁</p> <p>いろいろなお肉を食べよう!</p> <p>とり肉には、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAが多く含まれています。</p>	<p>28日(水)</p> <p>ミルクパン 牛乳 じゃがいもの ピザソース焼き コーンスープ</p> <p>じゃがいもを手作りピザソースで味付けしてチーズをのせて、焼き上げました。</p>	<p>29日(木)</p> <p>ポークカレーライス 牛乳 パインサラダ 福神漬け</p> <p>いろいろなお肉を食べよう!</p> <p>ポーク(ぶた肉)には、ご飯やパンなどをエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が豊富です。</p>	<p>30日(金)</p> <p>パン ジャム 牛乳 シイラの バジルソース焼き ウインナーと野菜のスープ</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴近海の海でとれた シイラ です。 香草のバジルと焼き上げます。</p>

※警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。