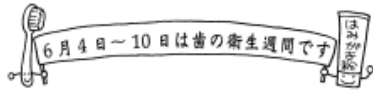


6がっ こんだてひょう



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。



1日(金)
パン ジャム 牛乳 空豆入りマカロニグラタン レタスのスープ ひまわり学級のみんなが、 (空豆さやむき隊)になります。 空豆のふわふわベツが見られるでしょうか。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ご飯 ふりかけ 牛乳 肉じゃが 甘酢和え	キムチとたくわんのまぜご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ みそ汁	黒糖パン 牛乳 じゃがいものピザソース焼き コーンスープ	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のカレー竜田揚げ ミニトマト 竹輪とわかめのスープ	パン 牛乳 カレービーンズ コーンサラダ ★かみかみこんだて★
いろいろなお肉を食べよう! 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。	★かみかみこんだて★ 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。	じゃがいもを手作りピザソースで味付けてチーズをのせて、焼き上げました。	★かみかみこんだて★	思い出いっぱい つくってください! →6年生 修学旅行
12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土) 音楽集会
小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 じゃがいものチーズ煮 春雨スープ	ココア揚げパン 牛乳 フレンチサラダ ウインナーと野菜のスープ	麦入りご飯 味付けのり 牛乳 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	小型パン 牛乳 かやくうどん ごぼう煮干しチップス	ハヤシライス 牛乳 アスパラコーンソテー
★歯や骨をつくるカルシウムこんだて★ 野菜の中でカルシウムが多いのが小松菜です。小魚・乳製品もとれるカルシウム満点こんだてです。	★かみかみこんだて★ みんなが好きな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!!	★かみかみこんだて★ 野菜をよくかんで食べると歯のそうじになり虫歯予防に効果あります。	★かみかみこんだて★ ごぼうは食物せんいが多く、煮干しはカルシウム満点です。ポリポリかんでたくさん食べましょう。	初夏の旬食材『アスパラガス』にはつかれをとってくれるものと「アスパラギン酸」が含まれています。
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ポークカレーライス 牛乳 パインサラダ 福神漬	牛肉とごぼうのまぜご飯 牛乳 サバのみそ煮 すまし汁	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	ぎょうざ丼 牛乳 サンラータン ヨーグルト	パン 牛乳 ごまトンカツ そえ野菜 ソース
いろいろなお肉を食べよう! 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。	《給食試食会》親のための応援塾 人気こんだてまぜご飯と地場産のサバを食べていただきます。	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。	2回目の登場のぎょうざ丼です。正確にはぎょうざの中身丼です。でも口に入れると本当のぎょうざを食べているようです。	★かみかみこんだて★ 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。
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ご飯 牛乳 にら入りマーボー豆腐 切り干し大根のナムル	ドライカレー 牛乳 かんぴょうサラダ 卵スープ チーズ(サッカーボール型)	ミルクパン 牛乳 とり肉のオレンジソース 野菜スープ	麦入りご飯 牛乳 イワシのかば焼き 小松菜と油揚げのみそ汁	パン 牛乳 チリコンカン レタスとトマトのスープ
★かみかみこんだて★ 切り干し大根・かんぴょうなど昔から食べられている乾物も、しっかりとかめる食べ物です。どちらもさっぱりとした味付けにしています。	★かみかみこんだて★ サッカーワールドカップ がんばれジャパン!	いろいろなお肉を食べよう! 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。	地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたイワシ陸にあげるとすぐに弱って腐りやすい魚だから漢字でも『鰯』と書きます。	★かみかみこんだて★ よくかむことができる大豆をスパイシーに煮込みます。パンにはさんでもおいしいです。

※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。