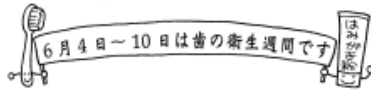


6がつ こんだてひょう



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。

◆つめを切ろう

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。



◆せっけんで手をしっかり洗おう

◆身支度をきちんとしよう

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>ごはん 牛乳 にら入りマーボー豆腐 切り干し大根のナムル</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>10日(月)は 15日(土)の振替休日です。</p>	<p>ごもくごはん 牛乳 煮豆 豚汁</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>大豆やまぜごはんの中のごぼうはよくかめて食物せんいが豊富な食べ物です。</p>	<p>ミルクパン 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>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>むぎいりごはん 牛乳 具だくさんきんぴら 豆腐のみそ汁</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>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。</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>思い出いっぱい つくってください!</p> <p>6年生 修学旅行</p>
<p>キムチチャーハン 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 春雨スープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>舞鶴産の練り製品は、原材料に新鮮な魚を使うのが特長です。</p>	<p>ココア揚げパン 牛乳 コーンサラダ 卵スープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>みんなが好きなココア揚げパンです。カリッと歯ごたえ良く揚げます。大きな口を開けてよくかんで!!</p>	<p>むぎいりごはん 牛乳 サバのみそ煮 新じゃがいものうま煮</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>ひまわり学級のみんなに いんげん豆のすじ取りを お手伝いしてもらいます</p>	<p>こがた 牛乳 小型パン 牛乳 こぎつねうどん ごま和え</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>パンやめんは、炭水化物が豊富にふくまれている食べ物なので、体を動かすエネルギー源になります。</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>★かみかみこんだて★</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>ハヤシライス 牛乳 アスパラソテー</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>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。</p>	<p>ひじきごはん 牛乳 アジフライ そえキャベツ ソース すまし汁</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたアジ 味がとても良くおいしいのでこの名前がついた魚です。</p>	<p>こくとう 牛乳 黒糖パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳のヒミツ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>☆骨や歯を丈夫にする。 ☆イライラした気持ちを静める。 ☆病気から体を守ってくれる。</p>	<p>ごはん 牛乳 ふりかけ 牛乳 肉じゃが 甘酢和え</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>給食の大人気で定番こんだての肉じゃがを食べていただきます。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>パン ジャム 牛乳 ぶた肉のカリン揚げ 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』みたいな揚げ物です。ひき肉でないかたまりのお肉はよくかめる食べ物です。</p>
<p>ごはん 牛乳 きゅうりのゆかり和え 牛乳 イワシのかば焼き キャベツのみそ汁</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>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腐りやすい魚だから漢字でも『鰯』と書きます。</p>	<p>チキンライス 牛乳 じゃがいものチーズ煮 ミネストローネ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>チーズ 牛乳から水分を取りかためるので、栄養もぎゅつとつまっています。</p>	<p>あじつ 牛乳 味付けパン 牛乳 じゃがいものピザソース焼き コーンスープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>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。</p>	<p>ちゅうかどん 牛乳 中華丼 牛乳 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>よくかむとこないことがあります。 ①食べすぎを防ぎます。②消化、吸収がよくなる。③虫歯予防になる。④記憶力がアップする。</p>	<p>パン 牛乳 なすと万願寺甘とうの ミートグラタン ウインナーと野菜のスープ</p> <p>★かみかみこんだて★</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>

※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。