

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!』

せっけんで手をしっかり洗います。

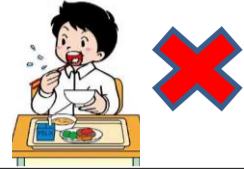


指の間
手首
つめの間



向かい合わず前を向いて食べます。

しゃべらずに食べます。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
キーマカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ★かみかみこんだて★ キャベツやきゅうりを細く切って粒マスタード入りドレッシングで和えたサラダです。	とり飯 牛乳 ニギスの磯ごま揚げ すまし汁 地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた ニギス 骨付きの魚も給食では登場します。何度も食べる機会があるので、上手に骨付き魚も食べられる様になります。	ミルクパン 牛乳 ツナサンド ABCスープ ★かみかみこんだて★ ツナと野菜に小袋マヨネーズをかけてセルフサンドイッチを作りましょう。	麦入りご飯 牛乳 肉じゃが ごま酢和え ★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。	きな粉揚げパン 牛乳 切り干し大根のナムル かきたま汁 ★かみかみこんだて★ みんなが好きな揚げパンです。カリッと歯ごたえ良く揚げます。大きく口を開けてよくかんで!!
ご飯 牛乳 具だくさんきんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 ★かみかみこんだて★ 6月4日~10日は歯の衛生週間です。	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいものチーズ煮 スーミータン チーズ 牛乳から水分を取りかためるので、栄養もぎゅっとつまっています。	国産小麦パン カレービーンズ フルーツヨーグルト 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。	麦入りわかめご飯 牛乳 シイラのリンゴソース キャベツのみそ汁 地場産こんだての日 舞鶴近くの海でとれた シイラ です。甘酸っぱいリンゴソースをかけて!!	小型パン 牛乳 親子うどん ごま和え 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。
ご飯 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル ★かみかみこんだて★ 切り干し大根は煮物として食べることが多いですが、給食ではゆでもやしと酸っぱい味で和えました。	牛肉とごぼうのまぜご飯 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 ★かみかみこんだて★ 舞鶴産の練り製品は、原材料に新鮮な魚を使っています。	黒糖パン 牛乳 ナポリタンスパゲティ かんぴょうサラダ ★かみかみこんだて★ 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「アスパラギン酸」が含まれています。	麦入りご飯 牛乳 とりの照り焼き さつま汁 ヨーグルト ★かみかみこんだて★ 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。	パン ジャム 牛乳 マカロニグラタン レタスのスープ 牛乳のヒミツ ★かみかみこんだて★ ☆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。
カレーライス 牛乳 コールスローサラダ カレーに使われている『スパイス』 は元々は薬とされていました。だからカレーを食べると元気になるんですね!	ぎょうざ丼 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ 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。	味付けパン 牛乳 照り焼きつくねバーグ 卵スープ 日本生まれの『照り焼き』ですがアメリカでも人気で「teriyaki」と呼ばれています。	麦入りご飯 ふりかけ 牛乳 ツバスの甘辛揚げ 豆腐のみそ汁 地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた ツバス 大きく成長するとハマチ⇒ブリへと名前を変えます。	パン 牛乳 ポークビーンズ パインサラダ ★かみかみこんだて★ 大豆は『畑の肉』と呼ばれるほどお肉に負けないくらい体を作るものたんぱく質が豊富です。
ご飯 味付けのり 牛乳 サバのカレー竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁 地場産こんだての日 サバ 『サバの生きぐされ』と言われるほどサバは鮮度が落ちやすい魚です。舞鶴港で水揚げされた新鮮なサバが給食に登場します。	ドライカレー 牛乳 野菜チップス みそワタンスープ ★かみかみこんだて★ さつまいもとごぼうを素揚げしてぱりぱりチップスに仕上げます。	食育月間です! たべることをたいてつに! おやつはじかんとりょうをきめて! 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう! みんなできょうりよくしてじゅんびとあとかたづけ! さかな いも まめ むかしからたべられてきたものをとろう!		

※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。