



6がつ こんだてカレンダー

舞鶴市立中舞鶴小学校

まいづるでとれた食材を使っています

- 7日 サバ
- 21日 イワシ
- 18日 万願寺甘とう
- 25日 万願寺甘とう

6がつ きゅうしょくもくひょう

よく噛んで たくさん食べよう!

“かかEverybody!” (かか = 噛む)

6月の給食はみなさんがよく噛んで食べ、歯と口の健康を保つために、歯ごたえの良い献立が多く出ています!

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。

カミカミこんだてマーク

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツとあつあげの ホイコーロー</p> <p>きりぼしだいこんのナムル</p> <p><キャベツと厚揚げの回鍋肉></p> <p>中国料理の回鍋肉はキャベツとぶた肉で作りますが、給食では厚揚げを使ってカルシウムの量を多くしています。</p> | <p>4 (火)</p> <p>ミルクパン</p> <p>スcoopコロック</p> <p>ウインナーのスープ</p> <p><歯と口の健康週間></p> <p>6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。あまりかまずに食べられる給食も歯や口の健康のためによく噛んで食べましょう。</p> | <p>5 (水)</p> <p>キムチとたくあんのまぜごはん</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>ちゅうかふうわかめスープ</p> <p><キムチとたくあんの混ぜごはん></p> <p>キムチは韓国の漬け物、たくあんは日本の漬け物で、どちらも食感が良く、ごはんとも相性抜群です。</p> | <p>6 (木)</p> <p>ココアあげパン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>やさいスープ</p> <p><ココア揚げパン></p> <p>給食で人気のココア揚げパンは、揚げすぎて固くならないようにするためにサッと揚げるのがポイントの給食です。</p> | <p>7 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>サバのみそに</p> <p>すましじる</p> <p>はとくちのけんこうゼリー</p> <p><歯と口の健康ゼリー></p> <p>歯と口の健康ゼリーにはカルシウムが多く、カルシウムの吸収をサポートしてくれるビタミンDも多量に含まれています。</p> |
| <p>10 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんいり</p> <p>にくみそひじきどん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p><切干大根入り肉みそひじき丼></p> <p>給食で人気の肉みそひじき丼にカルシウムが多く、食感もよい切干大根を加えました。ごはんと一緒によくかんで食べましょう。</p> | <p>11 (火)</p> <p>こくさんこむぎパン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p><かんぴょうサラダ></p> <p>ユウガオの果実を薄くむき、乾燥させてできたかんぴょうは、食感がよく、噛めば噛むほど味が出てきます。</p> | <p>12 (水)</p> <p>ドライカレー</p> <p>じゃがいものチーズに</p> <p>たまごスープ</p> <p><じゃがいものチーズ煮></p> <p>一年中お店に並ぶじゃがいもですが、水分量が季節によって違うので、上手に作るのが難しい献立です。</p> | <p>13 (木)</p> <p>こがたパン</p> <p>みそラーメン</p> <p>コロコロサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p><コロコロサラダ></p> <p>コロコロサラダには、大豆や枝豆のほかにサイコロの形に切ったさつまいもが入っています。よく噛んで食べましょう。</p> | <p>14 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>トンカツ</p> <p>そえキャベツ</p> <p>さわにわん</p> <p><トンカツ></p> <p>給食室で1枚1枚丁寧に衣をつけて揚げるトンカツは、ごまを衣に入れることで香ばしく仕上がります。</p> |
| <p>17 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>にらいりマーボー豆腐</p> <p>ごまあえ</p> <p><ごまあえ></p> <p>ごまには大さじ1杯(約10g)にヨーグルト100g分のカルシウムが含まれています。歯の健康を保つためにたくさんとりましょう。</p> | <p>18 (火)</p> <p>こくとうパン</p> <p>まんがんじの</p> <p>ナポリタンスパゲティ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p><万願寺のナポリタンスパゲティ></p> <p>ナポリタンスパゲティにはたくさん野菜が入っていますが、舞鶴が特産の万願寺甘とうも使われています。</p> | <p>19 (水)</p> <p>こまつなとじゃこのチャーハン</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>はるさめスープ</p> <p><小松菜とじゃこのチャーハン></p> <p>小松菜やじゃこは歯や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。よく噛んでたくさん食べましょう。</p> | <p>20 (木)</p> <p>パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>パインサラダ</p> <p><カレービーンズ></p> <p>大豆には、カルシウムやたんぱく質などたくさんの栄養が含まれています。よく噛んで食べることで栄養の吸収もよくなります。</p> | <p>21 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>イワシのかば焼き</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>みだくさんのみそしる</p> <p><イワシのかば焼き></p> <p>イワシのかば焼きのイワシは舞鶴でとれたものを使用します。骨まで食べられるようにじっくり揚げています。</p> |
| <p>24 (月)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとごぼうのきんぴら</p> <p>にくだんごのスープ</p> <p><ぶた肉とごぼうのきんぴら></p> <p>食感の良いごぼうの歯ごたえの正体はおなかの調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれているからです。</p> | <p>25 (火)</p> <p>あじつけパン</p> <p>なつやさいのミートグラタン</p> <p>コンソメスープ</p> <p><夏野菜のミートグラタン></p> <p>舞鶴の特産品、万願寺甘とうを使ったグラタンです。野菜をじっくり炒めて、甘みを引き出して作ります。</p> | <p>26 (水)</p> <p>ぎゅうにくとごぼうの</p> <p>まぜごはん</p> <p>だいずとにぼしのあげに</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p><大豆と煮干の揚げ煮></p> <p>頭から骨まで食べられる煮干はカルシウムがとても多く、カルシウムは肉や大豆と食べること、吸収されやすくなります。</p> | <p>27 (木)</p> <p>パン</p> <p>セルフドック</p> <p>かぼちゃのポターージュ</p> <p><セルフドック></p> <p>ポークウインナーとカレー粉やコンソメで味付けしたキャベツをはさんで、自分で作るホットドックです。</p> | <p>28 (金)</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>ナタデココいり</p> <p>フルーツポンチ</p> <p><ナタデココ入りフルーツポンチ></p> <p>歯ごたえの良いナタデココのココは南国でよく食べられている果物で、ナタデココの原材料です。ココとは何の果物でしょう?</p> |

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。