



# 6月こんだてひょう



舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう  
**今月の目標** よくかんで食べよう!


ぎゅうにゅう まいにち  
※牛乳は毎日つきます

| 3 (月)                                                                                                                                                                                                  | 4 (火)                                                                                                                                                                | 5 (水)                                                                                                                                                                   | 6 (木)                                                                                                                                                                                                       | 7 (金)                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ごはん<br/>にらりりマーボー豆腐<br/>きりほしだいこんのナムル</p>  <p>きりほしだいこん だいこん ほそき かんそう<br/>切干大根は、大根を細く切って乾燥させたもので、生の大根よりも栄養素が豊富です。</p> | <p>ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん<br/>ちくわのゆかりあげ<br/>たまねぎのみそしる</p> <p>ぎゅうにく ぎゅうにく いっしょ た<br/>牛肉とごぼうと一緒に炊くと、牛肉のおいしさがごぼうにしみこんで、とてもおいしくなります。</p>                                        | <p>ミルクパン<br/>じゃがいものピザソースやき<br/>コーンスープ</p> <p>じゃがいもには、ビタミンCが多く、肌荒れ予防や風邪をひきにくくしてくれる効果があります。</p>                                                                           | <p>ハヤシライス<br/>アスパラソテー<br/>れいとうみかん</p>  <p>アスパラソテーには、旬のアスパラガスとキャベツ・コーン・ベーコンが入ります。</p>                                     | <p>パン<br/>アジフライ<br/>そえやさい・ソース<br/>ミネストローネ</p>  <p>舞鶴で水揚げされた新鮮なアジをフライにします。ソースをかけて食べましょう。</p> |
| 10 (月)                                                                                                                                                                                                 | 11 (火)                                                                                                                                                               | 12 (水)                                                                                                                                                                  | 13 (木)                                                                                                                                                                                                      | 14 (金)                                                                                                                                                                         |
| <p>ごはん<br/>ぶたにくのカリンあげ<br/>ミニマト<br/>はるさめスープ</p> <p>ぶたにく ぶたにく いろ しほぶつ<br/>豚肉のカリン揚げは、揚げた色が植物のカリンの色に似ていることから、名前がついたそうです。</p>                                                                               | <p>チキンライス<br/>じゃがいものチーズに<br/>たまごスープ</p> <p>じゃがいものチーズ煮に入っているじゃがいも・ベーコン・チーズは、とても相性のよい組み合わせです。</p>                                                                      | <p>こくさんこむぎパン<br/>クリームシチュー<br/>フレンチサラダ</p>  <p>給食のクリームシチューは、給食室でホワイトルウを手作りしています。</p> | <p>ぎょうざどん<br/>わかめスープ<br/>セレクトデザート</p> <p>今回のセレクトデザートは、いちごクレープ・たい焼き・豆乳プリンタルトの3種類から選んでもらいます。</p>                                                                                                              | <p>こがたパン<br/>カレーうどん<br/>ごまあえ</p> <p>ごまあえにはほうれん草が入っています。ほうれん草など色の濃い野菜のことを「緑黄色野菜」といいます。</p>                                                                                      |
| 17 (月)                                                                                                                                                                                                 | 18 (火)                                                                                                                                                               | 19 (水)                                                                                                                                                                  | 20 (木)                                                                                                                                                                                                      | 21 (金)                                                                                                                                                                         |
| <p>ごはん<br/>サバのみそに<br/>しんじゃがのそぼろに</p>  <p>サバのみそ煮は、給食の中でも人気のメニューです。大きな釜でコトコト煮込んだサバは、白いごはんによく合います。</p>                 | <p>ごもくごはん<br/>こんぶまめ<br/>ぶたじる</p>  <p>昆布豆には、昆布、大豆、こんにゃくとよくかんで食べる食材がたくさん入っています。</p> | <p>こくとうパン<br/>とりにくのこうそうパンこやき<br/>やさいスープ</p> <p>鶏肉の香草パン粉焼きは、下味をつけた鶏むね肉に、バジル粉・マヨネーズ・パン粉・バターをのせて焼きます。</p>                                                                  | <p>ポークカレー<br/>フルーツしらたま<br/>ふくじんづけ</p>  <p>今月のカレーライスは豚肉で作ります。いつもの牛肉のカレーとは、また違った味わいです。</p>                               | <p>ココアあげパン<br/>コーンサラダ<br/>レタスとトマトのスープ</p> <p>レタスは生でも食べられますが、スープに入れると酸味が減って、たくさん食べることができます。</p>                                                                                 |
| 24 (月)                                                                                                                                                                                                 | 25 (火)                                                                                                                                                               | 26 (水)                                                                                                                                                                  | 27 (木)                                                                                                                                                                                                      | 28 (金)                                                                                                                                                                         |
| <p>ごはん<br/>にくじゃが<br/>あまずあえ<br/>あじつけのり</p>  <p>甘酢和えに入っているきゅうりは、90%以上が水分で、暑い夏の水分補給にピッタリの野菜です。</p>                     | <p>キムチチャーハン<br/>だいずとにぼしのあげに<br/>スーミータン</p> <p>大豆は、「畑の肉」と呼ばれ、肉に負けないくらい体をつくるものたんぱく質が豊富です。</p>                                                                          | <p>あじつけパン<br/>なすとまんがんにのミートグラタン<br/>ウインナーとやさいのスープ</p> <p>万願寺甘とうは、舞鶴発祥の伝統野菜です。中丹地区(舞鶴・綾部・福知山)でだけ作られています。</p>                                                              | <p>むぎごはん<br/>イワシのかばやき<br/>こまつなとあぶらあげのみそしる<br/>そくせきづけ</p>  <p>イワシのかば焼きは、舞鶴で水揚げされた新鮮なイワシに片栗粉をつけて油で揚げ、手作りの甘辛いたれをかけます。</p> | <p>パン<br/>カレービーンズ<br/>ポパイサラダ</p>  <p>ポパイサラダには、食感のよいアーモンドが入っています。よくかんで食べましょう。</p>          |



は くち けんこうしゅうかん  
**『歯と口の健康習慣』**  
6月4日～10日



よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になったり、脳の働きを良くするなど、体によい効果がたくさんあります。健康で丈夫な歯を育てるために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。  
食後の歯みがきも忘れずに!!



こんげつ ちさん ちしょう  
**今月の地産地消**

《舞鶴の海から》  
7日 アジ  
  
27日 イワシ  


《霜尾共造さんから》  
21日 きゅうり、トマト  
24日 きゅうり、にんじん  
26日 トマト、にんじん  
