



6月こんだてひょう




6月は

食育月間

毎月19日は
食育の日

R3 舞鶴市立新舞鶴小学校

今月の地産地消
・アジ
・イワシ
・サバ



舞鶴のさかな



カミカミ
メニュー

1(火) 五目ごはん ちくわの磯部揚げ 豚汁 ＜五目ごはん＞ 鶏肉、干しいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げの入った混ぜご飯です。	2(水) ミルクパン ビーフシチュー フレンチサラダ ＜フレンチサラダ＞ サラダ油、酢、塩こしょうを混ぜ合わせてドレッシングをつくりまです。	3(木) むぎ麦ごはん・ふりかけ 肉じゃが 小松菜のごま和え ＜肉じゃが＞ 舞鶴発祥と言われる肉じゃが。子どもたちの好きなメニューの一つです。	4(金) パン カレービーンズ ポパイサラダ
---	--	---	--

7(月) ごはん・きんぴらごぼう アジの天ぷら たまねぎのみそ汁 地場産物の日 	8(火) こぎつねごはん 大豆と煮干しの揚げ煮 さつま汁 ＜こぎつねごはん＞ 鶏ひき肉、油揚げ、コーン、にんじん、枝豆の入った混ぜご飯です。	9(水) 国産小麦パン じゃがいものピザソース コーンスープ ＜国産小麦パン＞ 国産小麦パンは北海道の小麦粉と京都府内の小麦粉を使ったパンです。	10(木) むぎ麦ごはん 鶏肉のつくね 実だくさんのみそ汁	11(金) 小型パン・イチゴジャム かやくうどん ごぼう煮干しチップス
---	--	--	---	---

14(月) ごはん・ゆかり和え イワシのかば焼き 小松菜と油揚げのみそ汁 地場産物の日 	15(火) ひじきごはん 鶏肉のてり焼き すまし汁 ＜ひじきごはん＞ ひじき、ごぼう、にんじん、油揚げが入っています。	16(水) 黒糖パン サバのカレー竜田揚げ サンラータン 地場産物の日 	17(木) むぎ麦ごはん にら入り麻婆豆腐 きりぼしだいこん切干大根のナムル	18(金) ココア揚げパン レモンサラダ たまごスープ ＜ココア揚げパン＞ パンを油であげて、ココアをまぶします。人気のある献立です。
---	---	--	--	---

21(月) ごはん ポークチャップ キャベツのみそ汁 ＜ポークチャップ＞ 豚肉、たまねぎ、グリーンピースをケチャップで味付けます。	22(火) チキンライス じゃがいものチーズ煮 みそスープ ＜みそスープ＞ みそ味の中華スープです。もやしやチンゲン菜が入っています。	23(水) あじっ味付けパン なすとまんがんじのミートグラタン ウインナーと野菜のスープ ＜なすとまんがんじのミートグラタン＞ 豚ひき肉、なす、たまねぎ、万願寺あまとうをトマトとケチャップで味付けたグラタンです。	24(木) むぎ麦ごはん ぎょうざ丼 春雨スープ	25(金) パン セルフドック ミネストローネ ＜セルフドック＞ チキンウインナーと野菜を自分でパンにはさんで食べます。
---	---	--	--	--

27(日) チキンカレー パインサラダ 福神漬 ＜パインサラダ＞ きゅうり、キャベツ、パイン缶をドレッシングで和えたサラダです。	29(火) ドライカレー かんぴょうサラダ わかめスープ ＜かんぴょうサラダ＞ かんぴょうは、ユウガオの果実をひものようにむいて、乾燥させたものです。	30(水) ミルクパン 鶏肉のオレンジソース 野菜スープ ＜鶏肉のオレンジソース＞ 鶏肉に下味を付け、でんぷんを付けて揚げます。オレンジマーマレードでソースを作りからめます。	 <p>歯や骨が丈夫になるためには、カルシウムが大切です。</p>	
--	---	---	--	--

