

6月こんだてひょう

舞鶴市立新舞鶴小学校

6月は

食育月間

毎月19日は
食育の日



カミカミ
メニュー



今月の地産地消






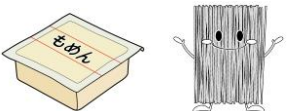

- ・イワシ
- ・アジ

歯や骨が丈夫になるためには、カルシウムが大切です。



今月はカミカミメニューを入れています。かむかむことを意識して食べましょう。1口30回を目標によくかみましょう。



3(月) ごはん さばのみそに しんじゃがのうまに 	4(火) ごもくごはん こんぶまめ ぶたじる よくかんで食べましょう! 	5(水) ミルクパン とりにくのオレンジソース やさいスープ <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。オレンジマーレードでソースを作りからめます。	6(木) むぎごはん ハヤシライス アスパラソテー <アスパラガス> ビタミンやミネラルをバランスよく含んだおいしい野菜です。アミノ酸のアスパラギン酸を含んでいます。	7(金) ココア揚げパン コーンサラダ 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。
10(月) ごはん・きんぴらごぼう ちくわの磯辺揚げ たまねぎのみそしる 	11(火) キムチチャーハン だいずとにぼしのあげに スーミータン だいずとにぼしのあげにはカミカミメニューです。	12(水) こくさんこむぎパン とうとうこめこ豆乳米粉シチュー ポパイサラダ <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。	13(木) むぎごはん・ゆかりあえ いわしのかばやき こまつなとあぶらあげのみそしる 地場産物の日 舞鶴で水揚げされたイワシです。よくかんで食べましょう!	14(金) こがたパン カレーうどん ごまあえ 
17(月) ごはん マーボー豆腐 こまつなとじゃこのいために とうふはカルシウムたんぱく質が豊富	18(火) ひじきごはん とりにくのてりやき すましじる <すまし汁> いつもは煮干しでだしを取りますが今日はかつお節でだしを取りました。違いがわかりますか?	19(水) こくとうパン じゃがいものピザソース コーンスープ 	20(木) ポークカレーライス パインサラダ ふくじんづけ <ポークカレー> 豚肉を使ったカレーです。	21(金) パン アジフライ・そえやさい ミネストローネ 地場産物の日 舞鶴で水揚げされたアジです。よくかんで食べましょう!
24(月) ごはん ぶたにくのカリンあげ とうふのみそしる <ぶたにくのカリンあげ> 油で揚げた豚肉に甘辛いタレで味付けしてあります。お菓子のかりんとうをイメージしています。	25(火) チキンライス じゃがいものチーズにはるさめスープ 	26(水) あじつけパン なすとまんがんじのミートグラタン ウィンナーとやさいのスープ <なすと万願寺のミートグラタン> 合いびき肉、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。	27(木) むぎごはん・ふりかけ にくじゃが あまずあえ 	28(金) パン カレービーンズ フレンチサラダ 