



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

ひまわり学級、5年生のリクエスト献立



今日の地産地消

- ・シイラ
- ・アジ
- ・玉ねぎ
- ・トマト

今月はカミカミメニューを入れています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。



カミカミメニュー



1(木) ミルクパン じゃがいものピザソース キャベツのスープに ＜じゃがいものピザソース＞ <small>玉ねぎ・エリンギ・ベーコンをバターでいため、トマトピューレ・ケチャップで煮込んでソースを作ります。</small>	2(金) カレーライス パインサラダ ふくじんづけ 金曜日はカレーの日
--	---

5(月) むぎごはん ふりかけ にくじゃが あまずあえ ＜じゃがいも＞ じゃがいもの花が咲きました。じゃがいもの種類によって花の色が薄い紫から濃い紫までいろいろあります。不思議ですね。	6(火) パン イチゴジャム シイラのバジルソース もやしのソテー ウインナーとやさいのスープ ＜シイラのバジルソース＞ 舞鶴でとれたシイラです。シイラは暖かい海にいる魚です。ハワイではマヒマヒと呼ばれ、フライでよく食べられています。	7(水) こまつなとさけのチャーハン じゃがいものチーズに はるさめスープ 5年1組リクエスト ココア揚げパン・すいとん・じゃがいものチーズ煮でした。すいとんは里芋や大根がおいしくなる時期に入れます。	8(木) こくとうパン クリームシチュー フルーツサラダ 6年修学旅行	9(金) ごはん そくせきづけ さばのみそに しんじゃがのうまに
---	---	---	---	---

12(月) むぎごはん とりのつくね こまつなのみそしる ＜とりのつくね＞ 鶏ひき肉に豆腐、玉ねぎ、ごぼう、ごま、パン粉、塩、しょうゆを加えよくこねて作ります。オーブンで焼きます。	13(火) まっちゃあげパン ごまずあえ かきたまじる 5年3組リクエスト 抹茶揚げパン・きつねうどん・野菜チップスでした。きつねうどんは7月に入れます。	14(水) ひじきごはん とりのてりやき すましじる ＜すまし汁＞ いつもは煮干して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？	15(木) こくさんこむぎパン しろみさかなのこうそうパンこやき レタスとトマトのスープ ゼリー 4年生社会見学・給食試食会 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。	16(金) ごはん ほうれんそうのキーマカレー フレンチサラダ ＜ほうれん草のキーマカレー＞ 5月に予定していた献立です。ひき肉を使ったカレーで、とろみの少ないさらっとしたカレーです。
---	--	--	--	---

19(月) むぎごはん てづくりりハンバーグ・そえやさい ちくわのスープ ＜手作りハンバーグ＞ 合挽肉と豆腐、おからが入ったあっさり味のハンバーグです。640個作るの大変な作業です。	20(火) こがたパン イチゴジャム みそラーメン やさいチップス 5年2組リクエスト きな粉揚げパン・ラーメン・野菜チップスでした。	21(水) キムチチャーハン ポテトサラダ たまごスープ ひまわり学級リクエスト キムチチャーハン・卵スープ・じゃがいものチーズ煮でした。	22(木) あじつけパン ビーフンのごもくいため わかめスープ バナナ ＜ビーフン＞ 米粉が原料のめんです。台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間です。	23(金) ごはん ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる ＜かぼちゃ＞ かぼちゃにはビタミンA・ビタミンCがたくさん含まれています。
--	--	--	---	---

26(月) むぎごはん ニラいりマーボー豆腐 きりぼしのナムル ＜切干のナムル＞ 野菜は干すとうま味が凝縮されて栄養価がアップします！いろいろな野菜を干すことができます。	27(火) 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 アジフライを給食室で手作ります	28(水) ぎゅうにくとごぼうのまぜごはん こんぶまめ とうふのみそしる ＜昆布豆＞ 家庭であまり作られなくなった献立です。	29(木) 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。オレンジマーマレードでソースを作りからめます。	30(金) 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
--	--	---	---	--

|

|