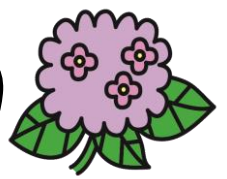




6月こんだてひょう



6月は

食育月間

カミカミ
メニュー

舞鶴市立新舞鶴小学校

毎月19日は
食育の日



今月の地産地消

- ・さば
- ・いわし
- ・玉ねぎ



7日(木)8日(金)
6年修学旅行

14日(木)
4年社会見学
給食試食会

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。



1(金)

ポークカレーライス

パインサラダ

ふくじんづけ

金曜日はカレーの日

豚肉のカレー

<p>4(月) </p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎょうざどん</p> <p>サンラータン</p> <p>酢が入っています</p>	<p>5(火) </p> <p>ココア揚げパン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>レタスとトマトのスープ</p>	<p>6(水) </p> <p>キムチチャーハン</p> <p>だいずとにぼしのあげに</p> <p>スーミータン</p>	<p>7(木) </p> <p>こくとうパン</p> <p>米粉豆乳シチュー</p> <p>フレンチサラダ</p>	<p>8(金) </p> <p>ごはん・きんぴらごぼう</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>たまねぎのみそしる</p>
<p><ぎょうざどん></p> <p>ぎょうざの具をごはんにのせてたべます。キャベツとにらが入っています。</p>	<p><レタスとトマトのスープ></p> <p>レタスとトマトの入ったコンソメ味のスープをたまごでとじています。</p>	<p>だいずとにぼしのあげにはカミカミメニューです。</p>	<p>6年修学旅行</p>	<p>6年修学旅行</p>
<p>11(月) </p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>アスパラソテー</p>	<p>12(火) </p> <p>こがたパン</p> <p>かやくうどん</p> <p>ごぼうとにぼしのカレーあじチップス</p>	<p>13(水) </p> <p>こまつなとじゃこのチャーハン</p> <p>じゃがいものチーズに</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>14(木) </p> <p>こくさんこむぎパン</p> <p>じゃがいものピザソース</p> <p>コーンスープ ゼリー</p>	<p>15(金) </p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>しんじゃがのうまに</p>
<p><アスパラガス></p> <p>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</p>	<p><ごぼうとにぼしのチップス></p> <p>ごぼうに米粉をつけて油であげます。油であげた煮干しと合わせてカレー味にします。</p>	<p><小松菜とじゃこのチャーハン></p> <p>小松菜もじゃこもカルシウムが豊富です。カルシウムは歯や骨が丈夫になるために必要な栄養です。</p>	<p>4年生社会見学・給食試食会</p>	<p>地場産物の日</p> <p>舞鶴で水揚げされたサバです。</p>
<p>18(月) </p> <p>むぎごはん</p> <p>ニラいりマーボー豆腐</p> <p>きりぼし大根のナムル</p> <p>きりぼし大根</p>	<p>19(火) </p> <p>パン</p> <p>カレービーンズ</p> <p>ポパイサラダ</p>	<p>20(水) </p> <p>ぎゅうにくとごぼうのませごはん</p> <p>こんぶまめ</p> <p>すましじる</p>	<p>21(木) </p> <p>あじつけパン</p> <p>とりにくのオレンジソース</p> <p>やさいスープ</p>	<p>22(金) </p> <p>ごはん</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>こまつなとあぶらあげのみそしる</p>
<p>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。</p>	<p></p>	<p><すまし汁></p> <p>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？</p>	<p><鶏肉のオレンジソース></p> <p>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>	<p>地場産物の日</p> <p>舞鶴で水揚げされたイワシです。</p>
<p>25(月) </p> <p>むぎごはん・ふりかけ</p> <p>にくじゃが</p> <p>あまずあえ</p>	<p>26(火) </p> <p>パン</p> <p>ごまとんかつ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>27(水) </p> <p>ドライカレー</p> <p>たまごスープ</p> <p>かんぴょうサラダ</p>	<p>28(木) </p> <p>ミルクパン</p> <p>なすとまんがんじのミートグラタン</p> <p>ウインナーとやさいのスープ</p>	<p>29(金) </p> <p>ごはん・ゆかりあえ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>かぼちゃのみそしる</p>
<p></p>	<p>ゴマとんかつを、パンにはさんでカツサンドにして食べましょう。</p>	<p><かんぴょうサラダ></p> <p>かんぴょうは、ユウガオの果実をひも状にむいて乾燥させたものです。食物繊維が豊富です。</p>	<p><なすと万願寺のミートグラタン></p> <p>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。</p>	<p></p>