



6月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしやうがっこう
舞鶴市立志楽小学校



〈6月のめあて〉 よくかんで食べよう!

ぎゆうにゆう まいにち
《牛乳は毎日つきます》

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ごはん 豚肉のしょうが炒め ちくわかスープ</p>	<p>味付けパン カマスのフライ 添え野菜・ソース コンソメスープ</p>	<p>キムチとたくあんのまぜごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ</p>	<p>パン タンドリーチキン ABCスープ</p>	<p>ごはん 麦ごはん マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮</p>
<p>〈豚肉のしょうが炒め〉 しょうがには、疲労回復の効果があると言われていて、しょうがの香りで、食欲も増します。</p>	<p>〈カマスのフライ〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なカマスを使用します。大きな口と鋭い歯が特徴の魚です。</p>	<p>〈キムチとたくあんのまぜごはん〉 ながのけんしおじりし がっこうきゅうよく う 長野県塩尻市の学校給食から生まれた料理です。たくあんの甘みで、キムチが食べやすくなります。</p>	<p>〈タンドリーチキン〉 インド発祥の料理です。給食では、ケチャップやマヨネーズ、カレー粉を使用して、食べやすくしています。</p>	<p>〈大豆と煮干しの揚げ煮〉 煮干しには、カルシウムが多く含まれています。丈夫な骨を作るために、しっかり食べましょう。</p>
8日(月)	9日(火) 4年社会見学	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>肉みそひじき丼 けんちん汁</p>	<p>ミルクパン スコップコロッケ ウインナーのスープ</p>	<p>ドライカレー フルーツヨーグルト レタスとトマトのスープ</p>	<p>パン ビーフンの五目炒め 中華風スープ いちごジャム</p>	<p>ごはん 麦ごはん サワラのおろしりんごソース 小松菜のみそ汁 ふりかけ</p>
<p>〈肉みそひじき丼〉 ひじきは、日本で昔から食べられてきた海藻のひとつです。食物繊維やカルシウムなどが豊富です。</p>	<p>〈スコップコロッケ〉 カップにコロッケの具を入れて、パン粉をかけてオーブンで焼きます。スプーンですくって食べましょう。</p>	<p>〈レタスとトマトのスープ〉 春から夏にかけて収穫されるレタスは、みずみずしくシャキシャキとした食感で、特においしくなります。</p>	<p>〈ビーフンの五目炒め〉 ビーフンは中国が発祥の食べ物で、漢字にすると「米粉」と書きます。文字通り、お米から作られた麺です。</p>	<p>〈サワラのおろしりんごソース〉 舞鶴で水揚げされた新鮮なサワラを使用します。りんごピューレでソースを作ります。</p>
15日(月)	16日(火) 5年野外活動	17日(水) 5年野外活動	18日(木)	19日(金)
<p>ハッシュドポーク フレンチサラダ</p>	<p>(国産小麦パン) きな粉揚げパン 甘酢和え かきたま汁</p>	<p>五目ごはん 鶏肉の照り焼き すまし汁</p>	<p>振替休業日 (20日分)</p>	<p>ごはん 麦ごはん サバのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮</p>
<p>〈ハッシュドポーク〉 英語で「ハッシュ」が細かく切る、「ポーク」がぶた肉のことで、ぶた肉で作るハヤシライスです。</p>	<p>〈甘酢和え〉 甘酢和えに入っているきゅうりは、約95%が水分です。水分補給や体の熱を下げてくれる効果があります。</p>	<p>〈五目ごはん〉 とり肉、ごぼう、干しいたけ、にんじん、油あげの5つの食材が入った混ぜご飯です。</p>	<p>20日(土)</p> <p>登校日 お弁当をお願いします</p>	<p>〈サバのみそ煮〉 新じゃがのそぼろ煮</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>わかめごはん 五目きんぴら さつま汁</p>	<p>黒糖パン ミートスパゲティ かんぴょうサラダ</p>	<p>チキンパエリア 太刀魚のフライ コーンスープ</p>	<p>パン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ</p>	<p>夏野菜カレー フルーツパンチ 福神漬</p>
<p>〈五目きんぴら〉 豚肉、ピーマン、にんじん、ごぼう、レンコンをごま油で炒め、甘辛く味付けします。</p>	<p>〈かんぴょうサラダ〉 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。よくかんで食べましょう。</p>	<p>〈太刀魚のフライ〉 舞鶴で水揚げされた新鮮な太刀魚を使用します。刀に似た体形をしていることから名前がつけました。</p>	<p>〈チリコンカン〉 アメリカ南部の郷土料理で、ひき肉やたまねぎ、豆、トマトをスパイスと一緒に煮込んだ料理です。</p>	<p>〈夏野菜カレー〉 かぼちゃや万願寺甘とうなどの夏野菜が入ったカレーです。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。</p>
29日(月)	30日(火)	<p>★今月の地場産物</p> <p>2日(火) カマス</p> <p>12日(金) サワラ</p> <p>19日(金) サバ</p> <p>24日(水) 太刀魚</p>		
<p>ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ わかめスープ</p>	<p>味付けパン おからのミートローフ じゃがいものスパイススープ</p>			
<p>〈豚肉とごぼうのカリン揚げ〉 ごぼうは、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。よくかんで食べましょう。</p>	<p>〈おからのミートローフ〉 ミートローフはアメリカの家庭料理のひとつで、ひき肉や野菜を混ぜ合わせて丸め、オーブンで焼きます。</p>			

6月 学校給食予定献立表 <主な使用食材>

日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	栄養価 (基準)
				体をつくるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	
							エネルギー (650kcal) たんぱく質 (21~33g) カルシウム (350mg)
1	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め ちくわかスープ		牛乳 ぶた肉 ちくわ わかめ とうふ	こめ さとう サラダ油	しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	560kcal 26.3g 276mg
2	火	味付けパン ソース カマスのフライ 添え野菜 コンソメスープ		牛乳 カマス ベーコン	パン 揚げ油	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	631kcal 26.6g 306mg
3	水	キムチとたくあんのみせごは 焼きぎょうざ 春雨スープ		牛乳 ぶた肉 とうふ	こめ ごま油 はるさめ 白ごま	しょうが キムチ にんじん だいこん たくあん漬け はくさい ほうれん草	568kcal 19.9g 301mg
4	木	パン タンドリーチキン ABCスープ		牛乳 とり肉 ベーコン	パン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん	634kcal 27.6g 276mg
5	金	麦ごはん マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮		牛乳 とうふ ぶたひき肉 みそ 大豆	こめ 麦 サラダ油 さとう 白ごま ごま油 でんぷん 揚げ油	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	701kcal 32.6g 473mg
8	月	肉みそひじき丼 けんちん汁		牛乳 とりひき肉 ひじき みそ とうふ とり肉	こめ サラダ油 さとう 白ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん さんどまめ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	591kcal 26.0g 321mg
9	火	ミルクパン スコップコロッケ ウインナーのスープ		牛乳 ウインナー 合いびき肉	パン サラダ油 じゃがいも パン粉 オリーブ油	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん	608kcal 22.9g 293mg
10	水	ドライカレー フルーツヨーグルト レタスとトマトのスープ		牛乳 ウインナー ヨーグルト 合いびき肉 ベーコン たまご	こめ さとう サラダ油 ゼリー でんぷん	たまねぎ グリンピース 黄桃 りんご みかん トマト レタス	577kcal 20.9g 312mg
11	木	パン いちごジャム ビーフンの五目炒め 中華風スープ		牛乳 とり肉 ぶた肉	パン ビーフン サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし きくらげ しょうが にんにく コーン えのきたけ	571kcal 23.1g 312mg
12	金	麦ごはん ふりかけ サワラのおろしりんごソース 小松菜のみそ汁		牛乳 サワラ とうふ みそ	こめ 麦 でんぷん さとう 揚げ油	しょうが たまねぎ りんごピューレ こまつな にんじん	580kcal 23.7g 309mg
15	月	ハッシュドポーク フレンチサラダ		牛乳 ぶた肉	こめ じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり みかん キャベツ	599kcal 20.5g 271mg
16	火	(国産小麦パン)きな粉揚げパン 甘酢和え かきたま汁		牛乳 きな粉 とうふ たまご	パン 揚げ油 さとう 白ごま でんぷん	きゅうり もやし ほうれん草 キャベツ えのきたけ	595kcal 23.4g 347mg
17	水	五目ごはん 鶏肉の照り焼き すまし汁		牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	こめ サラダ油 さとう ごま油 麩	ごぼう 干しいたけ ほうれん草 にんじん えのきたけ	599kcal 29.9g 303mg
19	金	麦ごはん サバのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮		牛乳 サバ みそ とりひき肉 さつまあげ	こめ 麦 さとう じゃがいも こんにゃく サラダ油	しょうが たまねぎ にんじん	725kcal 32.5g 272mg
22	月	わかめごはん 五目きんぴら さつま汁		牛乳 とうふ 炊き込みわかめ ぶた肉 みそ 油あげ	こめ ごま油 さとう 白ごま さつまいも	ごぼう ピーマン にんじん ねぎ れんこん だいこん	593kcal 21.3g 327mg
23	火	黒糖パン ミートスパゲティ かんぴょうサラダ		牛乳 合いびき肉 粉チーズ	パン スパゲティ サラダ油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ かんぴょう キャベツ きゅうり	613kcal 24.0g 332mg
24	水	チキンバエリア 太刀魚のフライ コーンスープ		牛乳 ウインナー とり肉 太刀魚 ベーコン	こめ オリーブ油 揚げ油	にんにく たまねぎ 赤パプリカ コーン 黄パプリカ にんじん ほうれん草	621kcal 25.7g 268mg
25	木	パン チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ		牛乳 ベーコン 合いびき肉 大豆	パン サラダ油 じゃがいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	613kcal 25.7g 357mg
26	金	夏野菜カレー フルーツパンチ 福神漬		牛乳 とり肉 スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも サラダ油 ゼリー	たまねぎ かぼちゃ 万願寺甘とう 黄桃 みかん 福神漬	662kcal 19.5g 334mg
29	月	ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ わかめスープ		牛乳 とうふ ぶた肉 わかめ たまご	こめ でんぷん 揚げ油 さとう 白ごま	しょうが ごぼう えのきたけ	649kcal 27.1g 270mg
30	火	味付けパン おからのミートローフ じゃがいものスパイススープ		牛乳 おから とりひき肉 みそ ベーコン	パン 米粉 さとう 白ごま じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん さんどまめ しょうが ほうれん草	630kcal 26.1g 308mg