



6がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

舞鶴市立倉梯小学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
<p>きなこ揚げパン あますあえ 野菜スープ</p> <p>6月はきなこ揚げパンです。きなこは大豆から作られています。</p>	<p>ごはん 万願寺入り金平 さつまい</p> <p>〈カミカミ献立〉 金平に入っているごぼうは食物繊維が多くよくかむ献立です。今日は万願寺甘とうが金平の中に入ります。</p>	<p>味付パン 野菜チップス ポトフ</p> <p>〈カミカミ献立〉 野菜チップスは薄くスライスしたさつまいもをしっかりと揚げてカミカミ献立にします。</p>	<p>キンパ風まぜごはん もやしのナムル わかめスープ</p> <p>〈カミカミ献立〉 ナムルにはもやしや小松菜が入っています。野菜はよくかむ献立です</p>	<p>麦ごはん キャベツ トンカツ ソース 豆腐のみそ汁</p> <p>〈カミカミ献立〉 トンカツは柔らかいお肉ですが、ブロック肉なのでよくかむおかずとなります。</p>
<p>8 (月)</p> <p>ホットドッグ コーンポタージュ</p> <p>パンに切り込みがあるので、野菜とウインナーをはさんで自分でホットドッグを作ります。</p>	<p>肉みそひじき丼 かきたま汁 あじさいゼリー</p> <p>ひじきと鶏ミンチをみそ味で炒め、ごはんの上にかけて丼にします。鉄分がしっかりとれます。</p>	<p>10 (水)</p> <p>ミルクパン キャベツ カマスフライ ソース ミネストローネ</p> <p>【舞鶴の魚】カマス 豆製品は、よく噛む献立です。給食でも意識して取り入れています。</p>	<p>11 (木)</p> <p>ドライカレー パインサラダ コーンスープ</p> <p>ドライカレーは、日本のカレーライスのバリエーションの一つです。ごはんにかレーの味がついてます。</p>	<p>12 (金)</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>〈カミカミ献立〉 大豆と煮干しの揚げ煮はカミカミ献立です。また、大豆も煮干しもカルシウムが多い食材です。</p>
<p>15 (月)</p> <p>小型パン 担々麺 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>担々麺は細かく切った万願寺甘とうを肉みそに入れました。麺をよそってから肉みそを乗せいただきます。</p>	<p>16 (火)</p> <p>ごはん 厚揚げの回鍋肉 春雨サラダ</p> <p>回鍋肉は、四川料理です。日本の回鍋肉はキャベツがたくさん入っていますが本場では入っていないそうです。</p>	<p>17 (水)</p> <p>国産小麦パン チリコンカン ABCスープ</p> <p>〈カミカミ献立〉 チリコンカンは豆料理で豆料理はよくかむ献立です。アメリカの料理です。</p>	<p>18 (木)</p> <p>五目ごはん サゴシのおろし りんごソース 小松菜のみそ汁</p> <p>【舞鶴のお魚】サゴシ たまねぎとすりおろしたりんごを使ってソースを作り、サゴシに絡めていただきます。</p>	<p>19 (金)</p> <p>夏野菜カレー ナタデココ入り フルーツポンチ 福神漬</p> <p>〈カミカミ献立〉 フルーツポンチの中にナタデココが入ります。ナタデココを入れることによってよくかむデザートになります。</p>
<p>22 (月)</p> <p>パン クリームシチュー コールスローサラダ</p> <p>コールスローとは「コール」がキャベツ、「スロー」はサラダを意味するそうです。</p>	<p>23 (火)</p> <p>わかめごはん 太刀魚のフライ 大根のみそ汁</p> <p>【舞鶴のお魚】太刀魚 太刀魚は、体が刃のように長く銀色に光って見える魚です。白身魚で柔らかい身で美味しいです。</p>	<p>24 (水)</p> <p>黒糖パン トマトソースのペンネ コーンサラダ</p> <p>ペンネはパスタが筒状になったものです。今回は万願寺甘とうが入ります。</p>	<p>25 (木)</p> <p>キムチチャーハン 揚げギョウザ 春雨スープ</p> <p>〈カミカミ献立〉 揚げギョウザはパリパリの皮なのでカミカミ献立になります。</p>	<p>26 (金)</p> <p>麦ごはん 肉じゃが 小松菜のごまあえ</p> <p>家でも馴染みのある肉じゃがは倉梯小学校でもとても人気があるおかずです。学校では34キロのじゃがいもを使って作ります。</p>
<p>29 (月)</p> <p>パン スコップコロケ ウインナーのスープ</p> <p>マッシュしたじゃがいもを揚げてカップにいれスコップ(スプーン)でいただきます。</p>	<p>30 (火)</p> <p>ごはん のり サバのソース煮 実だくさんのみそ汁</p> <p>【舞鶴のお魚】サバ サバのソース煮は、新メニューです。ウスターなどの調味料でサバを煮込みます。ほんのり甘く、ごはんには合います。</p>	<p>6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。それにちなんで給食では「カミカミ献立」が多く出ます。給食の「カミカミ献立」は、野菜を大きく切ったり、茹ですぎたり煮すぎたりしないようにしてかみ応えのあるようにしています。かめばかむほど出てくるだ液は、むし歯を防ぎ、食べ物の消化を助けます。また、脳も働き集中力がアップします。</p> <p>このマークがついているのがカミカミ献立です。</p>		

※警報等による給食中止の影響で、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

