



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

6/4～6/10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、噛みごたえのあるようにしています。かめばかむほど出てくる液は、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。



このマークがついているのがカミカミ献立です。

給食でもよくかんで食べる献立があるよ！



よくかめば
脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ココア揚げパン フレンチサラダ 野菜スープ 6月の揚げパンはココア味です。ココア味は甘くて人気の味付です。	わかめごはん 万願寺いり金平 さつま汁 〈カミカミ献立〉 金平に入っているごぼうは、野菜の中でもとくに食物繊維が多く、カミカミ献立になります。	ミルクパン チリコンカン ウインナーのスープ 〈カミカミ献立〉 豆製品は、よく噛む献立です。チリコンカンとはアメリカの豆料理です。	そばめし じゃがいものチーズ煮 わかめと卵のスープ そばめしは兵庫県神戸市発祥のB級グルメです。刻んだ麺や野菜がはいったごはんです。	むぎ麦ごはん トンカツ そえキャベツ 豆腐のみそ汁 〈カミカミ献立〉 トンカツはブロック肉なのでよく噛みます。沢煮焼とは、千切りにした肉や野菜がはいった汁のことです。
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
小型パン みそラーメン 大豆と煮干しの揚げ煮 〈カミカミ献立〉 大豆と煮干しをしっかりと揚げて甘辛いタレとごまをまぶします。カルシウムがしっかりとれるカミカミ献立です。	ごはん 鶏肉のつくね 実だくさんのみそ汁 〈カミカミ献立〉 つくねの中には粗みじんに切ったごぼうが入っています。甘辛いタレをのせていただきます。	国産小麦パン カマスフライ キャベツ、ソース コーンスープ 【地場産物】カマス カマスは長細い体に大きな口と歯が鋭いのが特徴的なお魚です。	ドライカレー パインサラダ 卵スープ 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。	むぎ麦ごはん ふりかけ サゴシの万願寺ソースかけ 小松菜のみそ汁 【地場産物 サゴシ】 サゴシは大きさによって名前が変わる出世魚です。サゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変わります。
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
パン クリームシチュー かんぴょうサラダ 〈カミカミ献立〉 かんぴょうはユウガオという果実をひも状にして干したものです。カミカミ献立の食材となります。	ごはん 肉じゃが 小松菜とじゃこのいため煮 小松菜とじゃこはカルシウムが多い食材です。丈夫な骨や歯を作るにはカルシウムが大事なのでしっかり食べましょう。	黒糖パン 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ ミートグラタンには、夏が旬の野菜をたくさん入れました。何が入っているかな？	キムチとたくあんの混ぜごはん 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 〈カミカミ献立〉 筑前煮にはよく噛む野菜がはいっています。また、ご飯にはキムチとたくあんが入っているのでもよく噛んで食べましょう。	カレーライス ナタデココ入りフルーツポンチ 福神漬 〈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噛むデザートになります。
23 (月)	24 (火)	26 (木)	27 (金)	30 (月)
ホットドッグ コーンポタージュ パンに切れ込みが入っているので、野菜とウインナーをはさんでホットドッグを作ります。	ごはん サバのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮 サバには血液をサラサラにする栄養がたくさんあります。また、脳の活性や骨を丈夫にする栄養も含まれています。	キンパ風混ぜごはん もやしのナムル わかめスープ キンパとは韓国の料理のことで日本でいう海苔巻きのような料理です。給食では海苔には巻かず混ぜごはんとしていただきます。	肉みそひじき丼 かきたま汁 ひじきが入った鉄分豊富な具をごはんの上のせていただきます。	パン ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ ナポリタンスパゲティはトマト味のスパゲティです。舞鶴産の万願寺甘とうを入れます。

※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。