



6がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

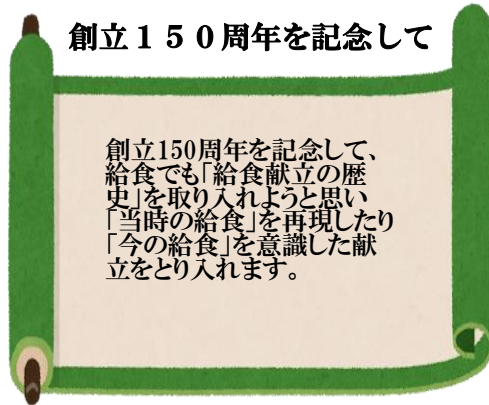
6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。それにちなんで給食では、「カミカミ献立」が多く出ます。

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。



このマークがついているのがカミカミ献立です。

創立150周年を記念して



創立150周年を記念して、給食でも「給食献立の歴史」を取り入れようと思い「当時の給食」を再現したり「今の給食」を意識した献立を取り入れます。

舞鶴市立倉梯小学校

2(金)



むぎ 麦ごはん キャベツ

トンカツ ソース

とうふ 豆腐のみそ汁



〈カミカミ献立〉

明日はいよいよ運動会です。トンカツを食べて自分に勝つ！活をいれていきましょう！！
トンカツはよく噛むおかずです。

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こがた 小型パン りんごジャム しょうゆ 醤油ラーメン こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮 小松菜とじゃこの炒め煮はじゃこの塩味を生かして少しの調味料しかいれませんが、そして小松菜もじゃこもカルシウムがとても多い食材です。残さず食べましょう。	ごはん キャベツ とりにく 鶏肉のつくね ぶたじる 豚汁 〈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。甘辛いたれをのせていただきます。	こくさんこむぎ 国産小麦パン とりにく 揚げ餃子 レモンサラダ レモンサング 〈カミカミ献立〉 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。	ペッパーランチ あげ 揚げ餃子 ちゅうか 中華スープ 【令和の給食】 ペッパーランチは、SNSで有名になったごはんです。焼き肉風味の混ぜご飯です。	むぎ 麦ごはん にく 肉じゃが きりぼしだいこん 切干大根のナムル ナムルとは、茹でた野菜に調味料とごま油で和えたものです。少し酸味を効かせて食べやすくしています。
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
あ ココア揚げパン かんぴょう かんぴょうサラダ やさい 野菜スープ 〈カミカミ献立〉 かんぴょうはユウガオという果実をむき状にして乾燥させたものです。食物繊維がたっぷりありよく噛む食材です。	スタミナ 丼 はるさめ 春雨スープ 〈カミカミ献立〉 スタミナ丼には切干大根やごぼうといったよく噛むものが入っています。にんにくとごまの香りが食欲をそそります。	あじつ 味付けパン しろみさかな 白身魚の香草 パン粉やき ABCスープ ABCスープは、最近の給食に思えて実は昭和50年代から伝わる人気のスープです。	ウインナーピラフ じゃがいものチーズ煮 コンソメスープ ウインナーピラフは、ウインナー、にんじん、パプリカが入ったピラフです。	カレーライス なたでこ なたでこ入り フルーツポンチ ふくじんづ 福神漬 金曜日はカレーの日
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
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。	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ じゃがいものみそ汁 〈カミカミ献立〉 ちくわはもちもちしていてよく噛むおかずです。また、よく噛むとお魚の味が分かるのでしっかり噛みましょう。	ミルクパン トマトシチュー フレンチサラダ 【昭和前期の給食】 戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供されました。	キムチとたくあんの混ぜごはん とりにく 鶏肉のてりやき さつま汁 〈カミカミ献立〉 お肉はお肉でも、鶏肉のてりやきのようなブロックのお肉は、よく噛むおかずになります。	むぎ 麦ごはん さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 じゃがいものそぼろ煮は具だくさんでごはんには合う味付けにしています。ごはんとおかずを交互に食べましょう。
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
パン しろみさかな 白身魚フライ ソース ミネストローネ ホギという白身魚をフライにします。パンにはさんでフィッシュバーガーにしてもおいしいです。	にく 肉みそひじき 丼 かきたま汁 れいとう 冷凍みかん 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。	こくとう 黒糖パン スコップコロッケ ウインナーのスープ マッシュしたじゃがいもを揚げずにカップにいれスコップ(スプーン)でいただきます。	ドライカレー パインサラダ とうふ 豆腐とわかめのスープ ドライカレーは、日本のカレーライスのパリエーションの一つです。	むぎ 麦ごはん イワシのかばやき ゆかりあえ だいこん 大根のみそ汁 〈カミカミ献立〉 【地場産物 イワシ】 イワシは、しっかりと揚げて甘辛いタレに漬けます。カミカミ献立になっています。

※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。