



平成29年度 6がつきゅうしょくこんだて

舞鶴市立吉原小学校

6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活をおくることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。今月の給食献立には、「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を入れています。6月4日～10日の「歯と口の健康習慣」もあり、食事の時にはしっかりと噛んで食べる、食べた後は歯みがきをする、ことで健康な体づくりをしましょう。

◎印がついている { 2日(金)・・・3年生社会見学
23日(金)・・・4年生社会見学の日です。
該当する学年はお弁当の用意をお願いします。



※牛乳は毎日つきます

5日(月)	6(火)	7日(水)	8日(木)	◎2日(金)
ゆかりご飯 サバのみそ煮 すまし汁 (628kcal)	小松菜とサケの チャーハン のり塩ポテト みそスープ (572kcal)	黒糖パン じゃが芋の ピザソース焼き しょう油コーンスープ (624kcal)	麦ご飯 厚揚げとキャベツの ホイコウロウ きゅうりの塩昆布和え (563kcal)	まっちゃん揚げパン コーンサラダ 豆腐スープ (661kcal)
12日(月)	13(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 とりのから揚げ ミニトマト レタスのみそ汁 (706kcal)	牛肉とごぼうの ませご飯 昆布豆 切り干し大根のみそ汁 (591kcal)	国産小麦100%パン ビーフシチュー みかん入りサラダ (655kcal)	麦ご飯 にら入りマーボー豆腐 中華風サラダ (641kcal)	小型パン ちゃんぽんめん わかめ和え マーマレード (622kcal)
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	◎23日(金)
ご飯 筑前煮 かぼちゃのみそ汁 (623kcal)	キムチチャーハン シューマイボール 青菜のさっぱりスープ (622kcal)	味付パン 鶏肉のオレンジソース コーン玉子スープ (701kcal)	ほうれん草の キーマカレー フルーツパンチ 福神漬け (731kcal)	コッペパン シイラのキャロット焼き マカロニのクリーム スープ イチゴジャム (675kcal)
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 アジフライ もやしンター ふのみそ汁 (688kcal)	ひじきご飯 大豆とじゃこのあげ煮 わかめスープ (640kcal)	ミルクパン なすと万願寺甘とう のミートグラタン 野菜スープ (625kcal)	ハヤシライス まめ豆サラダ (673kcal)	コッペパン ビーフンの五目炒め チンゲン菜のスープ チョコマーガリン (587kcal)



給食試食会(5.16)たくさんの御参加をありがとうございました。

今月の舞鶴のお魚は 23日(金)シイラ 26日(月)アジです。



6月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	木	そばろ丼	小松菜と油揚げのみそ汁 はちみつレモンゼリー	○	牛乳 とりひき肉 みそ 油あげ	土しょうが いんげん にんじん 玉ねぎ 小松菜	米 麦 サラダ油 砂糖 ジャガ芋	640	368
2	金	まっちゃん 揚げパン	コーンサラダ 豆腐スープ	○	牛乳 ベーコン 豆腐	コーン キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ	コッペパン 油 砂糖	661	346
5	月	ゆかり ご飯	サバのみそ煮 すまし汁	○	牛乳 サバ みそ 豆腐 ちくわ	ゆかり土しょうが 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	米 砂糖	628	283
6	火	小松菜と ササのチャーハン	のり塩ポテト みそスープ	○	牛乳 サケ 青のり 豆腐 わかめ みそ	小松菜 にんじん もやし コーン	米 ごま 砂糖 ごま油	572	334
7	水	黒糖パン	じゃが芋のピザソース焼き しょう油コーンスープ	○	牛乳 チーズ ベーコン ハム	トマト 玉ねぎ エリンギ パセリほうれん草 コーン	黒糖パン バター じゃが芋	624	377
8	木	麦ご飯	厚揚げとキャベツの木のり きゅうりの塩昆布和え	○	牛乳 厚あげ ぶた肉 みそ 塩昆布	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖	563	397
9	金	コッペパン	かぼちゃひき肉フライ そえ野菜 カレービーンズ	○	牛乳 大豆 ぶた肉	玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ	コッペパン 油 じゃが芋	765	333
12	月	ご飯	とりのから揚げ ミニトマト レタスのみそ汁	○	牛乳 とり肉 豆腐 油あげ みそ	土しょうが にんにく ねぎ トマト にんじん レタス	米 小麦粉 油 片栗粉	706	329
13	火	牛肉と ごぼうの まぜご飯	昆布豆 切り干し大根のみそ汁	○	牛乳 牛肉 昆布 大豆 みそ	ごぼう にんじん いんげん 小松菜 切り干し大根 玉ねぎ	米 砂糖 ごま じゃが芋	591	370
14	水	国産小麦 100%パン	ビーフシチュー みかん入りサラダ	○	牛乳 牛肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト グリンピースみかん きゅうり	国産小麦100%パン じゃが芋 油	655	309
15	木	麦ご飯	にら入りマーボー豆腐 中華風サラダ	○	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 みそ	にんじん にら 土しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 ごま油 砂糖 春雨	641	414
16	金	小型パン	ちゃんぽんめん わかめ和え マーマレード	○	牛乳 ぶた肉 イカ わかめ	玉ねぎ にんじん えのき 白菜 ほうれん草 キャベツ	小型パン ごま 中華そば 片栗粉	622	330
19	月	ご飯	筑前煮 かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 わかめ みそ	れんこん ごぼう にんじん 玉ねぎ いんげん かぼちゃ	米 砂糖 油	623	337
20	火	キムチ チャーハン	シューマイボール 青菜のさっぱりスープ	○	牛乳 ぶた肉 豆腐 ぶたひき肉 ちくわ	にら 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 土しょうが	米 砂糖 ごま ごま油	622	385
21	水	味付パン	鶏肉のオレンジソース コーン玉子スープ	○	牛乳 とり肉 卵	にんじん 玉ねぎ コーン えのき パセリ	味付パン 油 マーマレード	701	280
22	木	ほうれん草 のキーマカレー	フルーツパンチ 福神漬け	○	牛乳 合いびき肉	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 みかんバナナ	米 麦 油 サイダー ゼリー	731	308
23	金	コッペパン	シイラのキャロット焼き マカロニのクリームスープ イチゴジャム	○	牛乳 シイラ とり肉	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コッペパン 油 マカロニ こめ粉 マヨネーズ	675	324
26	月	ご飯	アジフライ もやしソテー ふのみそ汁	○	牛乳 アジ 豆腐 卵 みそ	もやし キャベツ えのき にんじん ねぎ	米 パン粉 油 小麦粉 ふ	688	339
27	火	ひじきご飯	大豆とじゃこのあげ煮 わかめスープ	○	牛乳 ひじき 大豆 いりこじゃこ わかめ	ごぼう にんじん コーン 玉ねぎ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	640	599
28	水	ミルクパン	なすと万願寺甘とうの ミートグラタン 野菜スープ	○	牛乳 合いびき肉 チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ コーン 万願寺甘とう にんじん ほうれん草	ミルクパン 小麦粉 油	625	355
29	木	ハヤシ ライス	まめ豆サラダ	○	牛肉 ぶた肉 チーズ 大豆	玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 ジャガ芋 油	673	312
30	金	コッペパン	ビーフンの五目炒め チンゲン菜のスープ チョコマーガリン	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲン菜	コッペパン ごま油 ビーフン チョコマーガリン	587	343

〈めあて〉^て 手洗いをしっかりしよう



すみずみまで

ていねいにあらいましょう!