



6がつこんだてカレンダー



舞鶴市立三笠小学校

2(月)  ごはん サバのみそに しんジャガの そばろに <サバ> さばの脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれています。脳の働きをよくしたり、記憶力の低下を抑えたりするとされています。	3(火)  キムチとたくあんの まぜごはん  きんぴらごぼう たまねぎのみそしる <キムチとたくあんのまぜご飯> 豚肉、にんじん、キムチ、たくあんをしょうゆなどで甘辛く味付けし、ごはんに混ぜこんで作りま	4(水)  ミルクパン まんがんじのナポリ タンスパゲティ コールスローサラダ <地場産物の日> 万願寺甘とう 万願寺甘とうは舞鶴が発祥と言われています。肉厚で種が少なく、辛味も少ないことが特徴です。	5(木)  わかめごはん ちくぜんに さつま汁  <筑前煮> 筑前煮は、鶏肉とゴボウ、レンコン、ニンジン、こんにゃくとを甘辛く煮込んだ料理で、昔の筑前(今の福岡県の一部)で作られていたから、この名前がついたといわれています。	6(金)  ココアあげパン フルーツサラダ やさいスープ <ココア揚げパン> さつと揚げたコッペパンにココアをかけて仕上げます。給食で大人気のメニューです。
9(月)  ごはん とりにくのつくね みだくさんのみそ汁 <鶏肉のつくね> つくねにはいちょう切りにしたごぼうがたくさん入っており、しっかり噛めるような工夫がされています。	10(火)  ドライカレー じゃがいものチーズに たまごスープ <ドライカレー> 合いびき肉、ウインナー、たまねぎ、グリーンピースをカレー粉などで味付けした具材をしょうゆ味のごはん	11(水)  こくさんこむぎパン のセルフドッグ かぼちゃのポター ジュ <セルフドッグ> コッペパンにキャベツのソテー、ウインナー、ケチャップを自分ではさんで食べます。	12(木)  むぎごはん ふりかけ サゴシのまんがんじ ソースがけ こまつなのみそ汁 <サゴシ> サゴシは、大きくなると名前が変わり、「サワラ」と呼ばれます。	13(金)  こがたパン いちごジャム カレーうどん かんぴょうサラダ <カレーうどん> カレーうどんは、大正時代末期に日本のうどんと西洋のカレールーが合わさってできたとされる食べ物です。
16(月)  ごはん にく肉みそひじき丼 かきたま汁 ゼリー <肉みそひじき丼> 鶏肉、たまねぎ、にんじん、ひじき、インゲン豆をみそなどの調味料で甘辛く味付けします。	17(火)  こまつなとじゃこの チャーハン ちくわのいそべあげ はるさめスープ <小松菜とじゃこのチャーハン> 小松菜とじゃこにはカルシウムがたくさん含まれています。骨が強くなる時期に積極的に取りたい栄養素です。	18(水)  こくとうパン スコップコロッケ レタスとトマトの スープ <スコップコロッケ> ひき肉と玉ねぎを炒め、ふかして潰したじゃがいもと混ぜます。カップに詰め、パン粉をのせてオーブンで焼きます。	19(木)  むぎごはん チキンカレーライス フルーツポンチ ふくしんづけ <フルーツポンチ> フルーツポンチは、色々な種類の甘くておいしいフルーツにゼリーを入れた、見た目も華やかなデザートです。	20(金)  きかくパン かますのフライ キャベツ、ソース コーンスープ <かますフライのセルフドッグ> コッペパンにかますのフライ、キャベツのソテー、ケチャップを自分ではさんで食べても楽しいですよ。
23(月)  ごはん ニラ入りマーボー豆腐 ごまあえ  <ニラ入りマーボー豆腐> ニラ入りマーボー豆腐は、香りのよいニラ野菜と豆腐と豚ひき肉をしょうゆとピリ辛で、コクのあるタレで煮込んだ中華料理です。	24(火)  ぎゅうにくとごぼうの まぜごはん だいずとにぼしの あげに すまし汁 <大豆と煮干しの揚げ煮> 水につけておいた大豆にかたくり粉をつけて揚げます。煮干しは素揚げします。揚げたものを甘いタレとごまであえて仕上げます。よく噛んで食べましょう。	25(水)  あじつけパン なつやさいの ミートグラタン コンソメスープ <夏野菜のミートグラタン> 夏に旬をむかえるなす、万願寺甘とう、ズッキーニ、トマトが入っています。旬をむかえた野菜はほかの時期に収穫された野菜と比べて栄養価も高く、味もおいしいです。	26(木)  むぎごはん キャベツとあつあげの ほいこうろう きりぼしだいこんの ナムル <きりぼし大根のナムル> きりぼし大根のナムルは、ごま油の風味とコリコリしたきりぼし大根の食感が楽しい料理です。	27(金)  きかくパン とりにくのオレンジ ソース ウインナーのスープ <鶏肉のオレンジソース> とりも肉のから揚げに、オレンジマーマレード風味のソースをかけて作られています。
30(月)  ごはん にく肉ジャガ こまつなとじゃこの いために  <小松菜とじゃこのいために> 小松菜という野菜とじゃこ(しらす干し)を炒めた料理です。よくかんで食べましょう。	よくかんで食べよう! かめばかむほどたくさん出てくるだえきは、虫歯を防ぎ、食べ物の消化をたすけます。よくかんで食べることは歯の健康や体にとって大事なことです。6月4日~10日の歯と口の健康週間です。よくかむといいことがいっぱいです! 6がつのきょうしゅくもくひょう しょくじのえいせいにつけよう 食事の前には石けんでしっかり手を洗いましょう。 給食当番の時には清潔なマスク、白衣、帽子を正しく身につけましょう。			