

6がっ こんだてひょう



舞鶴市立三笠小学校
令和8年6月

6月の給食目標『食事の衛生に気を付けよう』



1日(月)	3年社会見学	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ごはん 肉じゃが 甘酢和え 牛乳</p> 	<p>チキンパエリア じゃがいものチーズ煮 コーンスープ 牛乳</p>	<p>味付けパン 豆乳クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳</p>	<p>小麦ごはん 牛乳 サバのソース煮 じゃがいものみそ汁 ふりかけ</p>	<p>ココア揚げパン フレンチサラダ 卵スープ 牛乳</p> 	
<p>明治時代、東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューに似た食べ物を作ろうとしたのが始まりと言われています。</p>	<p>ターメリックで黄色く色づけしたご飯にコンソメで味付けした玉ねぎ、赤ピーマンなどの具を混ぜ込みます。</p>	<p>豆乳は大豆を水につけて、しぼったものです。これに「にがり」を入れて固めると豆腐ができます。</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた サバ</p> 	<p>給食のサラダに使用するドレッシングは、給食室で手作りしています。</p>	
<p>ごはん 牛乳 鶏肉のつくね ゆかり和え 実だくさんのみそ汁</p> 	<p>ドライカレー 野菜チップス レタスとトマトのスープ 牛乳</p> 	<p>ミルクパン スコップコロケ ウインナーと野菜のスープ 牛乳</p>	<p>小麦ごはん 牛乳 キャベツと厚揚げの回鍋肉 切干大根のナムル</p> 	<p>パン 牛乳 カマスのフライ 添えキャベツ ソース 春雨スープ</p>	
<p>給食のつくねには「ごぼう」が入っています。噛み応えを良くし、食物繊維もたくさんとれます。</p>	<p>薄く切ったさつまいも、れんこん、ごぼうを油で揚げ、塩で味付けします。大人気メニューです♪</p>	<p>コロケを揚げずに紙カップへ入れ、パン粉とオリーブ油をかけてオーブンで焼いて仕上げます。</p>	<p>切干大根ともやし、きゅうり、にんじんを酢、砂糖、しょうゆ、ごま油で味付けします。よく噛みましょう。</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた カマス</p> 	
<p>ごはん 肉みそひじき丼 かきたま汁 牛乳</p>	<p>五目ごはん サワラのりんごソースがけ 小松菜のみそ汁 牛乳</p>	<p>国産小麦パン 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ 牛乳</p> 	<p>小麦ごはん マーボー豆腐 大豆と煮干しの揚げ煮 牛乳</p> 	<p>小型パン 牛乳 万願寺甘とう入り タンタンメン パインサラダ</p> 	
<p>ひじきには骨を強くしたり、血を作る栄養素がたくさん含まれています。強い体を作るためには欠かせません</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた サワラ</p> 	<p>なす、万願寺甘とう、ズッキーニなど夏に旬を迎える野菜がたくさん入ったグラタンです。</p>	<p>大豆と煮干しを油で揚げ、甘辛いタレに絡め、ごまをかけて作ります。よく噛んで食べましょう！！</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた カマス</p> 	
<p>わかめごはん 牛乳 筑前煮 さつまい</p> 	<p>キムチとたくあんの混ぜごはん きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 牛乳</p> 	<p>黒糖パン チリコンカン ABCスープ 牛乳</p> 	<p>小麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬</p> 	<p>パン セルフドッグ かぼちゃのポタージュ 牛乳</p>	
<p>筑前煮はお正月など特別な日に食べられることが多い料理です。れんこんやこんにやくなど噛み応えがある野菜が入っています。</p>	<p>キムチは発酵食品と呼ばれ、おなかの調子を整えてくれる働きをします。給食では辛さの少ないものを使います。</p>	<p>ひき肉や大豆をカレー粉や様々なスパイスで味付けします。食欲を引き立てる香りで、蒸し暑い季節でもおいしく食べられます。</p>	<p>夏の日差しをたっぷり浴びた野菜は夏バテしない体づくりに必要なビタミンがたくさん含まれています。</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた サワラ</p> 	
<p>ごはん 豚肉とごぼうのカリン揚げ 中華風スープ 牛乳</p> 	<p>牛肉とごぼうの混ぜごはん タチウオのフライ 添えキャベツ ソース 大根のみそ汁 牛乳</p>	<p>よくかんで食べよう!</p> <p>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切なことです。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今月は噛み応えのあるメニューがたくさん入っています。カミカミメニューにはマークをつけています。よく噛んで食べましょう！！</p> 			
<p>豚肉とごぼうを揚げ、甘辛いタレに絡めた料理です。カリッとした食感からこの名前が付けられました。</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれた タチウオ</p> 				
<p>6月は食育月間</p> <p>毎月19日は食育(19)の日。毎年6月は「食育月間」です。食べることに考えて、よい習慣を身につける大切な月です。家族で食卓を囲んだり、子どもといっしょに調理をしたり、「食」を考える機会にしましょう。まずは「早ね・早あき・やさごはん」を家族で心がけてみませんか？毎日の正しい食習慣が食育につながります。</p>					