

6月

きゅうしょくこんだてひょう



毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』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」について考える機会にしましょう。

「早ね・早おき・朝ごはん」を家族で心がけてみましょう。



舞鶴市立余内小学校

ぎゅうにゅうまいにち
※牛乳は毎日つきます。がつきゅうしょく もくひょう
6月給食目標

よくかんで食べよう。

「今月の地場産物」

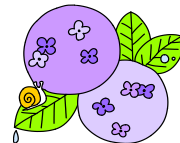
～舞鶴で水揚げされた魚～

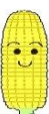
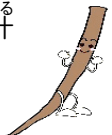
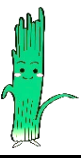
- ・5日 カマス
- ・16日 サワラ
- ・18日 タチウオ
- ・23日 サバ



～舞鶴で採れた万願寺甘とう～

- ・10日、19日
- ・22日、24日



1日(月) しゃきしゃき豚丼 (ごはん) すまし汁 	2日(火) チキンパエリア じゃがいものチーズ煮 コーンたまごスープ 	3日(水) あじっ 味付けパン チリコンカン ウィナーと野菜の スープ 	4日(木)4年社会見学 むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉のつくね ゆかり和え み 実だくさん汁 	5日(金)  パン カマスのフライ キャベツ・タルタルソース やさい 野菜スープ
8日(月) ごはん ぶたにく 豚肉とごぼうのきんぴら とうふ 豆腐のみそ汁 	9日(火) ドライカレー やさい 野菜チップス レタスとトマトのスープ 	10日(水)  ミルクパン まんがんじあま 万願寺甘とう入り ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ	11日(木)6年修学旅行 むぎ 麦ごはん にく 肉みそひじき丼 ごもじる 五目汁 	12日(金)6年修学旅行  セルフドッグ (パン) かぼちゃの こめこ 米粉ポターージュ
15日(月) ごはん にく 肉じゃが あまずあ 甘酢和え 	16日(火) ごもく 五目ごはん  サワラの おろしりんごソース こまつな 小松菜のみそ汁	17日(水)3年社会見学 こくさんこむぎ 国産小麦パン スコップコロケ チンゲンサイの クリームスープ 	18日(木) むぎい 麦入りわかめごはん タチウオのフライ ソース さつま汁 	19日(金)  こがた 小型パン まんがんじあま 万願寺甘とう入り タンタンメン ちゅうか 中華サラダ りんごジャム
22日(月) なつやさい 夏野菜カレー (ごはん)  パインサラダ ふくじんづ 福神漬	23日(火) キムチとたくわん まぜごはん サバの竜田揚げ たまねぎのみそ汁 	24日(水)  こくとう 黒糖パン なつやさい 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ あじさいゼリー 	25日(木)5年野外活動 むぎ 麦ごはん あつあ 厚揚げ入りホイコーロウ ちくわのスープ 	26日(金)5年野外活動 ココア揚げパン フレンチサラダ たまごスープ
29日(月) ごはん ニラ入りマーボー豆腐 もやしのソテー 	30日(火) ぎゅうにく 牛肉とごぼうの まぜごはん だいず 大豆と煮干しの揚げ煮 だいこん 大根のみそ汁 	6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。 それにちなんでかみごたえのある食材を使った献立を多く入れていま す。ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。  ※警報発表や休校により給食が中止になった場合など、献立を変更することがあります。ご了承ください。		

日	曜	こ ん だ て 名			お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	牛乳	お か す	あか 赤 おもに体をつくる食品	き 青 おもに熱や力のもとになる食品	みどり 緑 おもにからだの調子を整える食品	
1	月	ごはん	○	しゃぎしゃぎ豚丼 すまし汁	ぶたにく かまぼこ とうふ きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう いりごま	きりぼしだいこん もやし にんじん しょうが こまつな ほうれんそう にんにく たまねぎ えのきだけ	591kcal 23.2g 346mg
2	火	チキン パエリア	○	じゃがいものチーズ煮 コーンたまごスープ	ウインナーソーセージ とりにく ベーコン チーズ たまご きゅうにゅう	こめ オリーブあぶら じゃがいも バター あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう コーン にんにく パセリ	581kcal 21.4g 299mg
3	水	あじつ 味噌汁パン	○	チリコンカン ウインナーと野菜のスープ	だいず あいびきにく ウインナーソーセージ きゅうにゅう	あじつけパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう にんにく	655kcal 27.7g 317mg
4	木	むぎ 麦ごはん	○	鶏肉のつくね ゆかり和え み 実だくさん汁	とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ いりごま パンこ さとう でんぶん じゃがいも ふ	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん こまつな	628kcal 27.4g 345mg
5	金	パン	○	カマスのフライ キャベツ・タルタルソース 野菜スープ	カマス ベーコン きゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら パンこ タルタルソース	キャベツ たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう	622kcal 28.5g 323mg
8	月	ごはん	○	豚肉とごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう いりごま	ごぼう にんじん たまねぎ れんこん ねぎ	591kcal 22.6g 332mg
9	火	ドライ カレー	○	野菜チップス レタスとトマトのスープ	あいびきにく たまご ウインナーソーセージ ベーコン きゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも じゃがいも でんぶん	たまねぎ グリンピース ごぼう トマト レタス	597kcal 19.9g 266mg
10	水	ミルクパン	○	万願寺甘とう入り ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ	ウインナーソーセージ こなチーズ きゅうにゅう	ミルクパン スパゲティ あ ぶら オリーブあぶら さと う	たまねぎ にんじん きゅうり まんがんじあまとう キャベツ コーン	587kcal 20.1g 306mg
11	木	むぎ 麦ごはん	○	肉みそひじき丼 五目汁	とりひきにく ほしひじき ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが さんどまめ えのきだけ ねぎ だいこん	578kcal 24.9g 306mg
12	金	パン	○	セルフドッグ かぼちゃの米粉ポタージュ	ウインナーソーセージ とりにく きゅうにゅう	パン あぶら バター こめこ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	611kcal 21.3g 312mg
15	月	ごはん	○	肉じゃが 甘酢和え	ぶたにく きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう いりごま	たまねぎ にんじん さんどまめ ごぼう きゅうり もやし キャベツ	619kcal 20.9g 20.5g
16	火	ごま 五目ごはん	○	サワラのおろしリンゴソース 小松菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ サワラ とうふ きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ごぼう ほししいだけ にんじん しょうが たまねぎ りんご こまつな	646kcal 28.3g 329mg
17	水	こくさん 国産小麦 パン	○	スコップコロッケ チンゲンサイのクリームスープ	あいびきにく ベーコン だいずミート きゅうにゅう	こくさんこむぎパン あぶら じゃがいも パンこ こめこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい コーン	621kcal 23.8g 341mg
18	木	むぎ い 麦入り わかめごはん	○	タチウオのフライ ソース さつまい	わかめ タチウオ とうふ とりにく みそ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さつまいも	だいこん にんじん ねぎ	680kcal 25.0g 304mg
19	金	こがた 小型パン	○	万願寺甘とう入りタンタンメン 中華サラダ りんごジャム	ぶたひきにく だいずミート あかみそ きゅうにゅう	こがたパン ちゅうかそば こまあぶら あぶら さとう いりごま ねりごま りんごジャム	チンゲンサイ もやし にんじん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ まんがんじあまとう	606kcal 23.7g 361mg
22	月	ごはん	○	夏野菜カレー パインサラダ ふくじんづ 福神漬け	とりにく スキムミルク こなチーズ きゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ かぼちゃ パインかん まんがんじあまとう きゅうり キャベツ ふくじんづけ	644kcal 19.5g 307mg
23	火	キムチとたくわ んのまぜごはん	○	サバの竜田揚げ たまねぎのみそ汁	ぶたにく サバ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら いりごま でんぶん	しょうが キムチ つぼづけ にんじん たまねぎ ねぎ	677kcal 32.4g 323mg
24	水	こくう 黒糖パン	○	夏野菜のミートグラタン コンソメスープ あじさいゼリー	あいびきにく ベーコン チーズ きゅうにゅう	こくとうパン あぶら こむぎこ あじさいゼリー	なす たまねぎ スッキーニ まんがんじあまとう トマトかん コーン にんじん ほうれんそう	620kcal 24.3g 377mg
25	木	むぎ 麦ごはん	○	厚揚げ入りホイコウロウ ちくわのスープ	あつあげ ぶたにく みそ わかめ とうふ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ ねぎ	573kcal 24.9g 356mg
26	金	ココア 揚げパン	○	フレンチサラダ たまごスープ	とうふ たまご きゅうにゅう	パン あぶら	きゅうり みかかんかん キャベツ にんじん しめじ こまつな	579kcal 20.9g 354mg
29	月	ごはん	○	ニラ入りマーボー豆腐 もやしのソテー	とうふ ぶたひきにく みそ ベーコン きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん もやし たまねぎ ニラ キャベツ	634kcal 26.3g 364mg
30	火	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの まぜごはん	○	大豆と煮干しの揚げ煮 大根のみそ汁	ぎゅうにく だいず みそ とうふ いりこじゃこ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ さとう いりごま あぶら こまあぶら でんぶん	ごぼう さんどまめ だいこん にんじん ねぎ	659kcal 30.1g 530mg

