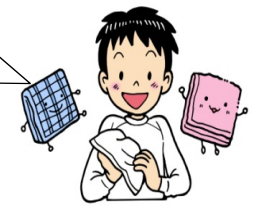
６月こんだてひょう

舞鶴市立志楽小学校
平成29年５月31日

＜6月のめあて＞

給食の前には、必ずせっけんで手を洗おう



・手洗いは、手の甲、指の間、指先までしっかりと洗おう！

《牛乳は毎日つきます》

【今月の地場産物の日～地産地消～】

シイラ （6日）
アジ （30日）

◎舞鶴でとれた「万願寺あまとう」がでます。

《万願寺あまとう》 舞鶴市の万願寺地区で、大正時代の終わりごろに誕生したといわれている京野菜です。肉が厚くてやわらかいです。

今月は、4日～10日の『歯と口の衛生週間』にちなみ“カミカミこんだて”を多く入れています。

よくかんで食べよう！

1日（休）	2日（金）
きな粉揚げパン 牛乳 春キャベツのしそ和え ポパイコーンスープ	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き さつま汁
きな粉は、大豆を煎ってから粉にしたものです。給食のきな粉揚げパンは、いつものコッペパンを学校で揚げて、一つ一つに砂糖と塩で味をつけたきな粉をまぶしています。	「麦ごはん」に使われている大麦には、食物せんいやビタミンB1が多くふくまれています。ごはんに入れることで、自然に、不足しがちな栄養素を摂ることができます。

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 金平ごぼう 玉ねぎのみそ汁	黒糖パン 牛乳 シイラのバジルソース焼き 野菜スープ	高菜チャーハン 牛乳 ウインナーポテト トックスープ	（パン、切り目入り） セルフサンド（ロングハンバーグ、そえキャベツ、ケチャップ小袋） 牛乳 南瓜のポタージュ	（麦ごはん） わかめごはん 牛乳 筑前煮 厚揚げとキャベツのみそ汁
ごぼうには、食物せんいが多くふくまれています。食物せんいは、お腹にある腸の中をそうじしたり、便を出やすくしたりしてくれます。よくかんで食べましょう。	《他場産物の日》 シイラ 大きいものでは、2mほどに成長します。白身であっさりしているので、洋食にも向いています。	「トック」は、韓国で食べられているお餅です。韓国語では『トッ』は『うるち米で作った餅』、『ク』は『汁』という意味です。うすくスライスしたものを使います。	《セルフサンド》 オーブンで焼いたロングハンバーグとキャベツをパンにはさみ、ケチャップをかけて食べます。	《筑前煮》『炊め煮』ともいい、もとは福岡の郷土料理です。れんこん、ごぼうなど、かみごたえのある野菜が入っています。

12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
ごはん 牛乳 肉じゃが ごま和え	国産小麦パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース和え コンソメスープ	鶏ごぼうごはん 牛乳 昆布豆 豆腐のみそ汁	小型パン、いちごジャム 牛乳 カレーうどん ごま酢和え	麦ごはん 牛乳 ニラ入りマーボー豆腐 切干大根のナムル 旬の野菜 …ニラ（韮）
《ごま和え》 小松菜、キャベツ、えのきだけが入ります。しょうゆ、さとう、白いりごまで和えます。	「オレンジソース」は、オレンジマーマレードしょうゆ、酒、ケチャップを合わせて加熱して作っています。	大豆や昆布は、しっかりとかむことができる食材です。昆布を加えることで、うま味がでておいしくなります。昆布のうま味成分は、グルタミン酸です。	《カレーうどん》 鶏肉、さつま揚げ、玉ねぎ、にんじん、ねぎが入ります。煮干しでだしをとり、和風に仕上げます。	インド、中国 生まれのスタミナ野菜です。ニラのにおいの成分は、アリシンといいます。ニンニクにもふくまれている成分です。

19日（月）	20日（火）	21日（水）5年生社会見学	22日（木）4年生社会見学	23日（金）
ごはん 牛乳 鶏肉のつくね 小松菜のみそ汁	味付パン 牛乳 じゃが芋のピザソース焼き コーンスープ	キムチチャーハン 牛乳 中華風スープ 大学芋	パン、りんごジャム 牛乳 ポークビーンズ ポパイサラダ	（麦ごはん） カレーライス 牛乳 パインサラダ
「つくね」は鶏挽肉、とうふ、玉ねぎ、ごぼう、パン粉を合わせてこねてから小判型に丸めて鉄板に並べ、オーブンで焼きます。甘辛いタレをかけます。	ピザソースは手作りです。玉ねぎ、エリンギ、ベーコンを炒め、トマトピューレ、ケチャップ、ガーリックで味付けします。蒸したじゃが芋、パセリと合わせチーズをのせて焼きます。	《キムチチャーハン》 韓国風に白菜キムチを刻んで入れ、白ごまを加えて仕上げています。給食では、低学年と中高学年で、辛さを調節しています。	《ポパイサラダ》 ポパイの名前は、ほうれん草が入ることからついています。ドレッシングの油は、オリーブオイルです。	学校給食では、舞鶴市の商店街や飲食店で取り組まれている、金曜日はカレーの日』プロジェクトに参加しています。

26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
ごはん 牛乳 豚肉のしそ揚げ キャベツの塩昆布和え 南瓜のみそ汁	ミルクパン 牛乳 なすと万願寺のミートグラタン 麦スープ	ひじきごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き すまし汁 芽ひじきです。	パン 牛乳 チリコンカーン レタスとトマトのスープ	麦ごはん 牛乳 アジフライ そえ野菜（ソース小袋つき） じゃが芋のみそ汁
《豚肉のしそ揚げ》 塩こしょうで下味をつけた豚肉に、ゆかりを混ぜた片栗粉をまぶして揚げます。ゆかり（赤しその）風味がおいしいです。	舞鶴でとれた「万願寺あまとう」を使ったミートグラタンです。「あまとう」とは、甘い唐辛子という意味です。「麦スープ」には、押し麦（大麦）が入ります。	「ひじき」には、カルシウムや鉄分などのミネラルや食物せんいが多くふくまれています。茎の部分を使う「長ひじき」、芽を使う「芽ひじき」などがあります。	《チリコンカーン》もとはメキシコやアメリカで食べられている豆料理です。「チリ」「チリパウダー」、「コン」「ほぜる」、「カーン」「肉」の意味です。	《他場産物の日》 アジ 舞鶴 産、舞鶴 加工の魚です。「ぜいご（ぜんご）」という、とげのある「ろこ」があるのが特徴です。