



6月こんだてひょう

まいづるしりつ しらくしゅうがっこう
舞鶴市立志楽小学校
へいせい
平成30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！



手をあらったあとは、
せいけつなハンカチで
ふこう！



ぎゅうにゅうまいにち
《牛乳は毎日つきます》

今月の地場産物の日～地産地消～

サバ (1日)

イワシ (18日)



舞鶴のさかな

舞鶴でとれた「万願寺あまとう」がです。

《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。



よくかんで食べる
とからだにいいこと
がたくさんある

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！

日(金)

麦ごはん

カレーライス 牛乳

パインサラダ

福神漬

金曜日の
カレーの日

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。

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>(ごはん)</p> <p>ぎょうざ丼</p> <p>牛乳</p> <p>みそ野菜スープ</p>	<p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の香草パン粉焼き</p> <p>ウインナーとキャベツのスープ</p>	<p>キムチチャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>ご・ず・こん揚げ</p> <p>春雨スープ</p>	<p>パン、チョコ大豆ジャム</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフンの五目炒め</p> <p>サンラータン</p>	<p>麦ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>筑前煮</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>
<p>ぎょうざ丼</p> <p>餃子の中身の具をどんぶりの具にして食べます。豚ひき肉、キャベツ、ニラ、ニンニク、生姜を「ごま油」で炒めて、味付けします。</p>	<p>「白身魚」は「ホキ」です。ホキは、オーストラリアやニュージーランドの近くの海で獲れて、体長が1メートルを超える魚です。くせがなく、あっさりした味の魚です。</p>	<p>ご・ず・こん揚げ</p> <p>ごぼう、大豆、れんこんを使ったおかずです。しっかりと、よくかんで食べましょう。</p>	<p>サンラータン</p> <p>「サン」「すっぱい」、「ラー」「辛い」、「タン」のスープの意味です。給食では、トウバンジャンと酢を入れて作ります。</p>	<p>「がめ煮」ともい、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。</p>
1日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>新じゃがの旨煮</p>	<p>国産小麦パン</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のオレンジソース和え</p> <p>野菜スープ</p>	<p>高菜チャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>トックスープ</p>	<p>小型パン、いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>みそラーメン</p> <p>ゆかり和え</p>	<p>麦ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ニラ入りマーボー豆腐</p> <p>中華サラダ</p> <p>旬の野菜…ニラ(藍)</p>
<p>《地場産物の日》サバ</p> <p>サバの脂質には、体に良い働きをしてくれるEPAやDHAが多く含まれています。</p>	<p>「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。</p>	<p>「トク」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」、「ウ」は「汁」という意味です。うすくすライスしたものを使います。</p>	<p>みそラーメン</p> <p>豚肉、白菜、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎが入っています。具たくさんです。</p>	<p>インド・中国生まれのスタミナ野菜です。ニラのおい成分は、アリシンといわれています。ニンニクにも多く含まれています。</p>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金) 5年生社会見学
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>小松菜と油揚げのみそ汁</p>	<p>味付パン</p> <p>牛乳</p> <p>じゃが芋のピザソース焼き</p> <p>ポパイコーンスープ</p>	<p>牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <p>牛乳</p> <p>昆布豆</p> <p>すまし汁</p>	<p>(パン、切り目入り)</p> <p>セルフドック</p> <p>(ソーセージ・キャベツ・ケチャップ小袋) 牛乳</p> <p>チンゲン菜のクリームスープ</p>	<p>麦ごはん、ふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>甘酢和え</p>
<p>《地場産物の日》イワシ</p> <p>かたくり粉をつけて揚げてから、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを合わせて作ったタレをつけます。</p>	<p>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。</p>	<p>昆布豆、きりこぼ、にんじん、こんにやく、大豆を使っています。昆布を加えることで、うま味が出ておいしくなります。よくかみましょう。</p>	<p>セルフサンド</p> <p>蒸したソーセージとキャベツを自分でパンにはさみ、ケチャップをかけて食べます。</p>	<p>甘酢和え</p> <p>もやし、きゅうり、キャベツを白ごま、米酢、砂糖、しょうゆで和えます。シャキシャキしています。よくかんで食べましょう。</p>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木) 4年生社会見学	29日(金)
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>即席漬け</p> <p>南瓜のみそ汁</p>	<p>ミルクパン</p> <p>牛乳</p> <p>なすと万願寺甘とうのミートグラタン</p> <p>麦スープ</p>	<p>ドライカレー</p> <p>牛乳</p> <p>じゃが芋のチーズ煮</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>(パン)</p> <p>きな粉揚げパン</p> <p>牛乳</p> <p>アスパラソテー</p> <p>卵スープ</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツサラダ</p>
<p>豚肉の生姜炒め</p> <p>豚肉と玉ねぎ、ニラを生姜焼きに炒めています。冷めても豚肉がやわらかく、おいしいです。</p>	<p>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。</p>	<p>ドライカレー 給食のドライカレーは、合びき肉、玉ねぎ、ウインナーソーセージを炒めてカレー味に味をつけて、グリーンピースを加えて仕上げから、しょうゆを炊き込んだごはんに入れて混ぜ込みます。</p>	<p>アスパラソテー 季節の野菜のグリーンアスパラガスを使っています。ほかにはキャベツ、コーン、ベーコンが入った、いろいろのよい炒め物です。</p>	<p>サラダのドレッシングは手作りです。今日のフルーツサラダのドレッシングは、オリーブ油、米酢、塩、こしょうを合わせて作っています。</p>