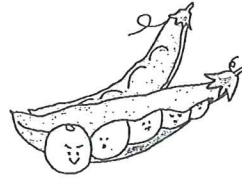


令和元年度



6月 こんだて カレンダー



京丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ごはん 豆腐とエビのうすくず煮★ 海藻サラダ★ アーモンドじゃこ★ 牛乳	えんどうごはん 鶏肉の照り焼き★ キャベツのごま酢和え しめじのすまし汁 牛乳	梅ちりごはん★ 高野の含め煮★ ピリ辛きゅうり★ 切干大根の炒り煮 牛乳	麦ごはん★ 大豆とひじきのかき揚げ★ たくあん和え にら玉汁 牛乳	ごはん アジのカレー揚げ★ 大豆のシャリシャリ揚げ★ はりはり漬け★ 豚肉とレタスのみそ汁⑥牛乳
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん ささみのチリソース和え★ 切干大根サラダ★ ワンタンスープ 牛乳	キムチチャーハン 揚げ餃子 ゆかり和え ごまと豆腐の蒸しパン 牛乳	ごはん サバのみそ煮 アーモンド和え 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん コロッケ風春巻き きゅうりのごま和え 豚汁 牛乳	ごはん 鶏肉と大豆の甘辛がらめ キャベツとピーマンの昆布和え すまし汁 牛乳
17日	18日	19日 食の日	20日	21日
タコライス(特裁米) フレンチサラダ さくらんぼゼリー 牛乳	ごはん(特裁米) じゃがいものチーズ焼き 豚肉とピーマンの千切り炒め トマトと卵のスープ 牛乳	ごはん(特裁米) トビウオの変わり揚げ きゅうりとパインのサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	大豆入りドライカレー 福神漬け きゅうりと甘夏のサラダ 牛乳	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 はんぺんのごま和え 牛乳
24日	25日	26日	27日	28日
ベーコンライス ツナのレモンサラダ 豆腐団子のスープ バナナ 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華サラダ 春雨スープ 牛乳	ごはん、ふりかけ ジャージャー麺 きゅうりとヒジキの香味あえ 冷凍ミカン 牛乳	生姜ごはん ジャガイモのきんぴら 金時豆の甘煮 あごのたたき汁 牛乳	ごはん 鶏肉の中華風から揚げ きゅうりの酢のもの かぼちゃのみそ汁 水無月風いろいろ牛乳

一口メモ

かみかみ&カルシウムたっぷりメニュー

6月4日～10日の「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」にちなみ、^{きゅうしょく}給食では3日～10日にかけて、^{は けんこう たも こうかてき}歯の健康を保つのに効果的な「かみごたえ」のあるメニューや、「カルシウム」をたっぷり含むメニューを出します。^{しよく つう}給食を通じて、^{は くち けんこう いしき}歯と口の健康を意識しながら^{しよくじ}食事をしましょう。



3日(月)【豆腐のうすくず煮】

^{とうふ}豆腐は^{は しょうぶ}歯を丈夫にするためのカルシウムが^{ほうふ しょくざい}豊富な^{とうふ}食材です。豆腐そのものは^{やわ}軟らかいですが、^{しょくざい はい}いろいろな食材も入っていますので^たしっかり食べて^{は しょうぶ}歯を丈夫にしましょう。

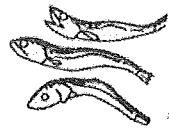
【海そうサラダ】

^はシャキシャキとした^{うみ はい}歯ごたえの^{うみ}海そうが入っています。^{うみ}海そうにはカルシウムなどのミネラルもたっぷり。

【アーモンドじゃこ】

アーモンドとかえりじゃこの^{くみあ}組み合わせです。

^はぱりぱりとした^{そざい あじ たの}歯ごたえと^{あじ たの}素材そのものの^{あじ たの}味を楽しみます。



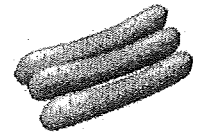
5日(水)【うめちりごはん】

^{からだ ちい}ちりめんじゃこは、^{さかな えいよう まる}体は小さいですが、^{さかな えいよう まる}魚の^{えいよう}栄養を丸ごといただくことができるので、カルシウムがたっぷり。^{はん}ご飯にたくさん^ま混ぜているので、よくかんで^た食べることもつながります。

【高野豆腐のうま煮】

^{こうやとうふ}高野豆腐は、^{おも}やわらかいように^{おも}思えますが、よくかみしめて

^た食べると^{いがい}意外にも^は歯ごたえのある^{しょくひん}食品です。
^{だいず}大豆からできているので、カルシウムも^{ほうふ}豊富です。



【ピリ辛きゅうり】

いつもは^{うすぎ}薄切りにしてあるきゅうりですが、この^{から}ピリ辛きゅうりは^{らんぎ}乱切りなど^{おお}大きめに^き切っているため、よくかんで^た食べてほしいです。

7日(金)【^こ小アジの^あカレー揚げ】^{しゅん こ}旬の小アジは^{からあ}唐揚げにすると^{ほね}骨ごと^た食べられます。しっかりかんで^た食べるとカルシウムもとれるメニューです。

【大豆のシャリシャリ揚げ】

^{だいず}大豆は揚げたものは^{かた おくぼ}硬めで^た奥歯で^たしっかりかんで^た食べないと^{いけ}いけないメニューです。^{すこ しおあじ}少し塩味をつけているので^{かんかく}スナック感覚で^た食べられます。また大豆はカルシウムも^{ほうふ}豊富です。



【はりはり漬け】

^{きりほしだいこん}切干大根は、^{だいこん}大根を^ほ干して^{つく}作る^{しょくざい}食材です。^ほ干すことで、^はシャキシャキとした^は歯ごたえが^ま増すだけでなく、カルシウムなどの^{えいようそ}栄養素も^ふ増えています。

～給食試食会の感想～

(先月14日に1年生の保護者対象に給食試食会を実施しました)

丹後中学校の栄養士の先生の話聞き、普段、頭では分かっているつもりでいても、結果的にあわただしい朝の準備に追われ、飲み物とパンだけ、又はお茶とおにぎりだけなど、とにかく何かを口にすることだけになりがちな日常生活を反省しました。話の中で示された具体的なデータを見ると、一家庭として、もう少し努力が必要だと感じています。

給食の配ぜんは、1年生から6年生まで、それぞれが自分の役割として責任を持ってしっかりこなしていること、また思っていた以上に子どもたちが一生懸命に食べようとしている姿に安心しました。給食の量(子供たちの食べる量)についても野菜もしっかりとれ個人差があるにしてもみんなしっかり食べていることに感心しました。1年生だけでなく6年生までみんなの様子が見られて良かったです。給食もとても美味しく頂きました。貴重な体験をありがとうございました。