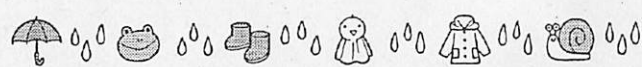




6がつ こんだてひょう



令和3年度

岩滝小学校

月	火	水	木	金
じもと ^{しよくがい} 地元の食材 お米・魚・牛乳・たまご みずな ^{こまつな} 水菜・小松菜・たまねぎ きゅうり・葉ねぎ	1日 ごはん ^{いそべあ} 梅のすっぱさには 暑さを乗り切るパワーが あります★ 牛乳 ^{うめあ} ちくわの磯部揚げ ゆで豚の梅和え なすのみそ汁	2日 かみかみ週間 じゃことひじきのピリ辛丼 ^{からどん} ひじき・しらす・おからには カルシウムたっぷり☆ ポリポリサラダ おから団子のごろごろ汁 ^{だんご}	3日 かみかみごはん ^{大豆の} 大豆のあった まぜごはんです◎ 大豆のおかげで かみかみ度up! いかのかりん揚げ 海藻サラダ すまし汁	4日 ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{しよくがい} しっかり焼くので 骨まで丸ごと めざしの丸干し ^{まるぼ} 食べましょう◎ きゅうりのおかか和え 臭だくさんみそ汁 ^{まっちゃん} 抹茶ミルクもち
7日 ごはん ^{厚揚げとごまにも} 牛乳 ^{カルシウムたっぷり☆} 厚揚げとチンゲン菜の中華風煮 ピーマンサラダ ごまの米粉ケーキ	8日 ごぼうと大豆のドライカレー ^{むぎごはん} 牛乳 ^{いつものカレーも} 野菜ソテー ^{ごぼうと大豆を入れて} セミノール ^{かみこたえup! ◎}	9日 きなこ揚げパン ^{岩滝小の} 牛乳 ^{人気メニューです◎} きゅうりのサラダ まめまめ 豆ミネストローネ	10日 ごはん ^{伊根町から} 牛乳 ^{届けてもらった} たまごを1人1個使って 作ります◎ 卵のココットミートソース ジャーマンポテト オニオンスープ	11日 ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{与謝野町産の} 鶏肉のねぎソースかけ ^{小松菜を} 小松菜のごま和え ^{たっぷり} たまねぎとじゃがいものみそ汁 ^{使いまします♡} すもも
14日 ごはん ^{ささみに梅ジュレと} 牛乳 ^{しそを巻いて} ささみの梅しそフライ ^{揚げます♡} ドレッシングサラダ わかめスープ	15日 ごはん ^{蒲入水産さんから} 牛乳 ^{届いたさばに} さばのカレー焼き ^{カレー粉をまぶして} マロニーさんぴら ^{オープンで焼きます◎} えのきのすまし汁	16日 炊き込みピラフ ^{コーンフレークを} 牛乳 ^{衣にして} クリスピーチキン ^{油で揚げます!} フレンチサラダ ^{カリカリした食感を} コンソメスープ ^{楽しんで下さい◎}	17日 ごはん ^{トビウオの美味しい時期に} 牛乳 ^{なりました◎} トビウオのトマトソースかけ ^{特製トマトソースと} 青じそ入りさっぱりサラダ ^{一緒にめしあがれ♪} 野菜たっぷりスープ	18日 ごはん ^{夏野菜もそろそろ} 牛乳 ^{美味しくなる時期です!} チンジャオロース ^{苦手なビーマンもお肉と} にらたま汁 ^{一緒に食べてみよう◎} スパイシーピーンズ
21日 ひじきごはん ^{具材がたっぷり入った} 牛乳 ^{卵焼きです!} 切干大根入り卵焼き ^{オープンを使って} わかめの酢の物 ^{焼きます◎} 豆腐のみそ汁	22日 ごはん ^{きゅうりと} 牛乳 ^{たまねぎを使った} 鮭のフライ ^{手作りの} 小松菜の海苔和え ^{タルタルソースを} レタススープ ^{作ります☆}	23日 味付けパン ^{あじつ} 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ^{だいず} マスタードサラダ ^{冷たくて} フルーツゼリー ^{さっぱりした} フルーツゼリー ^{フルーツゼリーを} 作ります◎	24日 ジャージャー麺 ^{めん} 牛乳 ^{ジャージャー麺とは} トックスープ汁なしそばのことです◎ セミノール	25日 ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{京都市内では} トビウオのから揚げ ^あ 6月30日に もやしのごま和え ^{「水無月」という} たまねぎのみそ汁 ^{お菓子を} 水無月風ういろ ^{食べます☆}
28日 ごはん ^{マーラカオとは} 牛乳 ^{中国の伝統的なおかしで} マーボー豆腐 ^{中華風カステラとも} もやしときゅうりのナムル ^{呼ばれています◎} マーラカオ風蒸しパン	29日 ごはん ^{カリカリに} 牛乳 ^{揚げた豚肉に} カリカリ豚のオレンジソース ^{マーマレードジャムで作った} コロコロサラダ ^{特製ソースをかけます◎} コンソメスープ	30日 ごはん ^{与謝野町産の} 牛乳 ^{新たまねぎを} 新玉といんげんのかき揚げ ^{使います☆} きゅうりのごま和え かきたま汁	6月4日から10日は「歯と口の健康週間です」。 給食でもよく噛んで食べる食材や、 カルシウムがたくさん入った食材を取り入れています。 よく噛んで食べると虫歯予防のほかに消化を助けたり、 脳の働きや言葉の発音を良くしたりします。 一口30回かんで食べましょう!	

*献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。

6月のこんだてよていひょう

令和3年度 岩海小学校

こんだて			主な材料		
日 ち う ち	よ う ち	おかし	エネルギーのもとになる【食】	味をつくる【食】	味の調子をととのえる【調】
1	火	 ごはん  ちくわの磯節揚げ ゆで卵の梅和え なすのみそ汁	ごはん・小豆粉・菜油揚げ じゃがいも	牛乳・ちくわ・卵のり・練肉 みそ・煮干し	きゅうり・たまねぎ・なす にんじん・菜ねぎ
2	水	 じゃこ ひじきの ピリ辛汁  ポリポリサラダ おから餅子のごろ汁	ごはん・さとう・ごま油・ オリーブオイル・片栗粉 じゃがいも・白ごま	牛乳・ひじき・しらす干し 練ミンチ・おから・油揚げ 煮干し・みそ	にんじん・にら・菜ねぎ・にんにく 干しいたけ・干ししょうが・大根 きゅうり・たまねぎ
3	木	 かき ごはん  いかのかりん揚げ 鶏絲サラダ すまし汁	ごはん・片栗粉・さとう 菜油揚げ	牛乳・山升こんぶ・いか カットわかめ・豆腐	干ししょうが・キャベツ・ほうれん草 にんじん・えのきだけ・菜ねぎ
4	金	 ごはん  めざしの丸干し きゅうりのおか和え 白だくさんみそ汁 抹茶のミルクもち	ごはん・片栗粉・さとう	牛乳・めざし・花かつお みそ・煮干し・きなこ	きゅうり・もやし・にんじん たまねぎ・キャベツ・えのきだけ 菜ねぎ
7	月	 ごはん  厚揚げとチンゲン菜の中華風煮 ビーフンサラダ ごまの米粉ケーキ	ごはん・片栗粉・ビーフン ごま油・ごま油・さとう・米粉 白いりごま	牛乳・厚揚げ 練肉・ツナ・豆腐	にんじん・干しいたけ・チンゲン菜 白菜・たまねぎ・キャベツ きくらげ・きゅうり
8	火	 ごはん （おから）  野菜ソテー セミノール	ごはん・豆・ごま油・じゃがい も	牛乳・練ミンチ・半ミンチ ベーコン	ごぼう・干ししょうが・たまねぎ エリンギ・グリーンピース・キャベツ セミノール
9	水	 きゅう ごぼう  きゅうりのサラダ 豆苗ミネストローネ	コッペパン・鶏・さとう オリーブオイル・じゃがいも	牛乳・ツナ・ウィンナー きなこ・大豆・ひよこ豆	きゅうり・小松菜・コーン にんじん・たまねぎ・トマト缶詰
10	木	 ごはん  鶏のコットミートソース ジャーマンポテト オニオンスープ	ごはん・鶏・さとう じゃがいも	牛乳・たまご・合いびき肉 ミックスチーズ・バター ベーコン・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・トマト缶詰・パセリ ぶなしめじ
11	金	 ごはん  鶏肉のねぎみそソース 小松菜のごま和え たまねぎとじゃがいものみそ汁 すもも	ごはん・ごま油・片栗粉 さとう・じゃがいも・	牛乳・鶏肉・みそ・煮干し	菜ねぎ・小松菜・もやし・にんじん たまねぎ・えのきだけ・すもも
14	月	 ごはん  ささみの梅しそフライ ドレッシングサラダ わかめスープ	ごはん・小豆粉・パン粉・鶏 さとう・オリーブオイル ごま油・白いりごま	牛乳・鶏肉・カットわかめ	しそ・キャベツ・小松菜・たまねぎ にんじん・コーン もやし・菜ねぎ
15	火	 ごはん  さばのカレー焼き マロニーさんばら えのきのすまし汁	ごはん・マロニー・鶏・さとう 白いりごま	牛乳・さば・ちくわ・山升絹布 出汁かつお・カットわかめ 豆腐	干ししょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・菜ねぎ・えのきだけ
16	水	 たまご ピラフ  クリスピーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん・オリーブオイル 小豆粉・さとう コーンフレーク	牛乳・ウィンナー 鶏肉・バター	たまねぎ・コーン・グリーンピース キャベツ・小松菜・にんじん きゅうり・小松菜
17	木	 ごはん  トピウオのトマトソースかけ 梅じそ入りさっぱりサラダ 野菜たっぷりスープ	ごはん・小豆粉・パン粉・鶏 オリーブオイル・さとう じゃがいも	牛乳・トピウオ・ベーコン	トマト缶詰・たまねぎ・きゅうり にんじん・小松菜・しそ キャベツ・小松菜
18	金	 ごはん  デンジャオソース にらたま汁 スパイシービーンズ	ごはん・さとう・鶏 ごま油・片栗粉・じゃがいも	牛乳・たまご・合いびき肉 ミックスチーズ・バター・ベーコン ウィンナー・山升かつお・豆腐 大豆	キャベツ・ピーマン・たけのこ にんじん・干ししょうが・にんにく にら・たまねぎ・パプリカ
21	月	 ひじき ごはん  切干大根入り節揚げ わかめ酢の物 豆腐のみそ汁	ごはん・さとう・片栗粉・鶏	牛乳・ひじき・練肉・たまご みそ・煮干し	干しいたけ・にんじん・たまねぎ 切干大根・菜ねぎ・干ししょうが もやし・きゅうり・にんじん えのきだけ
22	火	 ごはん  鶏フライ タルタルソース 小松菜ののり和え レタススープ	ごはん・小豆粉・パン粉・鶏 マヨドレ・さとう	牛乳・鶏・卵のり・ベーコン	たまねぎ・きゅうり・パセリ 小松菜・にんじん・もやし・レタス えのきだけ
23	水	 鶏肉パン  鶏肉と大豆のトマトソース煮 マスタードサラダ フルーツゼリー	鶏肉揚げパン・さとう・鶏 じゃがいも	牛乳・大豆・鶏肉・ハム・練肉	にんにく・たまねぎ・にんじん エリンギ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・みかん缶 パイナップル・梨缶詰
24	木	 じゃー チャーハン  トックスoup セミノール	中華麺・ごま油・さとう 片栗粉・トック 白いりごま・じゃがいも	牛乳・練ミンチ・みそ・練肉 カットわかめ・たまご 卵のり	にんにく・干ししょうが・にんじん 干しいたけ・たまねぎ・菜ねぎ エリンギ・きゅうり・もやし
25	金	 ごはん  トピウオのから揚げ 小松菜のごま和え たまねぎのみそ汁 水餃子風うどん	ごはん・鶏・片栗粉 白いりごま・さとう・上粉 小豆粉	牛乳・トピウオ・油揚げ カットわかめ・みそ・煮干し 甘揚げ	小松菜・もやし・にんじん・たまねぎ えのきだけ・菜ねぎ
28	月	 ごはん  マーボ豆腐 もやしときゅうりのナムル マーラカオ風煮しパン	ごはん・さとう・ごま油 片栗粉・白いりごま・小豆粉	牛乳・練ミンチ・豆腐・みそ たまご・豆腐	干ししょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・えのきだけ・干しいたけ にら・もやし・きゅうり・小松菜
29	火	 ごはん カリカリ鶏のオレンジソース ココロサラダ コンソメスープ	ごはん・片栗粉・鶏・さとう オリーブオイル	牛乳・練肉 マーマレードジャム ウィンナー	きゅうり・キャベツ・にんじん コーン・たまねぎ・小松菜
30	水	 ごはん 餅蒸しのいんげんのかき揚げ きゅうりのごま和え かきたま汁	ごはん・小豆粉・片栗粉・鶏 白いりごま・さとう じゃがいも	牛乳・ちくわ・たまご 山升絹布・山升かつお	たまねぎ・にんじん・さやいんげん きゅうり・もやし・小松菜 えのきだけ・菜ねぎ

今月の地元産の食材は、お米・魚・牛乳・たまご・小松菜・たまねぎ・きゅうり・菜ねぎです。