



令和5年度 6月のこんだて



かぶと山小学校

月	火	水	木	金
夏越の祓(なごしのはらえ) 6月30日は、自分の穢れや災い、厄を祓うのが目的とされる、「夏越の祓」という、神事が行われます。この日には「水無月」と呼ばれる和菓子を食べます。これは昔行われていた「氷の節句」にちなみだもので、氷を口に含み、暑気を払って夏を無事に乗り切れるようお祈りします。この氷をイメージした三角のういろうに、邪気を払う小豆をのせた和菓子が作られるようになりました。 ★・・・カミカミメニュー&カルシウムたっぷりメニュー 			6月1日 ①ごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③切干大根のカレー炒め ④オレンジ ⑤牛乳 	6月2日 ①ごはん ②サバのごまみそかけ ③磯香あえ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳 
6月3日(土) 祖父母参観 ①ごはん ②豆腐の中華風煮★ ③莖若布のきんぴら★ ④アーモンドじゃこ★ ⑤牛乳 	6月6日【6年生リクエスト】 ①ナン ②カレー③唐揚げ ④ゆかり和え ⑤ういろう ⑥牛乳 	6月7日 ①ごはん ②ササミのレモンソースあえ★ ③じゃがいものシャキシャキサラダ★ ④キャベツのスープ ⑤牛乳 	6月8日 ①もぐもぐカリカリ丼★ ②こんにゃくのつるつる炒め★ ③高野豆腐と野菜のスープ★ ④牛乳 	6月9日 ①梅ちりごはん★ ②ちくわの照り煮★ ③キャベツとピーマンの昆布あえ ④沢煮椀 ⑤牛乳 
6月12日 ①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③ピーマンの千切り炒め ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳 	6月13日 ①タコライス(麦) ②マカロニスープ ③オレンジゼリー ④牛乳 	6月14日 ①ごはん ②じゃがいものチーズ焼き ③キャベツとコーンのソテー ④レタスのスープ ⑤牛乳 	6月15日【世界料理・韓国】 ①ごはん ②ヤンニョムチキン ③ひじきのナムル ④春雨スープ ⑤牛乳 	6月16日【たんご食の日】 ①ごはん(特裁米) ②ちくわと野菜のかき揚げ ③トマトときゅうりの甘酢あえ ④アゴのたたき汁 ⑤牛乳 
6月19日 ①ごはん(特裁米) ②イカの煮つけ ③切干大根の五目炒め ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳 	6月20日 ①ごはん(特裁米) ②ツナ春巻き ③オニオンソテー ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳 	6月21日 ①ハヤシライス(特裁米・麦) ②きゅうりとパインのサラダ ③さくらんぼゼリー ④牛乳 	6月22日 ①ごはん(特裁米) ②トビウオの変わり揚げ ③大豆入りきんぴら ④麩のすまし汁 ⑤牛乳 	6月23日 ①クッパ ②冷やしビーフン ③チーズ蒸しパン ④牛乳 
6月26日 ①ごはん ②豚肉のハリハリキムチ炒め ③ピリ辛きゅうり ④ワンタンスープ ⑤牛乳 	6月27日 ①ごはん ②トビウオの石垣フライ ④もやしのポン酢炒め ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳 	6月28日 ①減量ごはん ②ふりかけ ③ジャーチャー麺 ④豚肉とキャベツのソテー ⑤冷凍みかん ⑥牛乳 	6月29日 ①ごはん ②カレー豆腐 ③ササミとキャベツの炒め物 ④大豆のしゃりしゃり揚げ ⑤牛乳 	6月30日【夏越の祓】 ①生姜ごはん ②高野豆腐の旨煮 ③梅あえ ④玉ねぎのみそ汁 ⑤水無月風ういろう⑥牛乳 