



令和6年度 6月のこんだて



京丹後市立かぶと山小学校

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
①ごはん ②みそ肉じゃが  ③ツナと小松菜の炒め物 ④オレンジ  ⑤牛乳	①もぐもぐカリカリ丼★ ②炒めビーフン ③高野豆腐と野菜のスープ★  ④牛乳 	①タコライス ②ベーコンとレタスのスープ ③さくらんぼゼリー  ④牛乳 	①ごはん ②ササミのフライ★  ③じゃがいものしょうゆドレッシング  ④キャベツのスープ ⑤牛乳	①ごはん ②小アジのカレー揚げ★ ③茎わかめのきんぴら★ ④厚揚げのみそ汁★  ⑤牛乳
6月8日(土)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
①ごはん ②豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め ③ピリ辛きゅうり  ④ワントンスープ ⑤牛乳	①ごはん ②サバの竜田揚げ  ③キャベツの煮びたし  ④沢煮椀 ⑤牛乳	①ごはん ②豆腐の中華風煮★  ③切干大根のポン酢炒め★ ④アーモンドじゃこ★  ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③マロニーの炒め煮  ④豚肉とレタスのみそ汁 ⑤牛乳	①梅ちりごはん★  ②鶏肉の照り焼き★ ③小松菜の昆布炒め★ ④しめじのすまし汁  ⑤牛乳
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
①ごはん(特別栽培米) ②タンドリーチキン  ③じゃがいものサブジ ④ひよこ豆のスープ ⑤牛乳【世界の料理・インド】	①ごはん(特別栽培米) ②じゃがいものチーズ焼き ③切干大根のソース炒め ④コーンスープ  ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②トビウオの青のりフライ ③トマトときゅうりの甘酢和え  ④玉ねぎのみそ汁 ⑤牛乳	①ひじきごはん(特別栽培米) ②ちくわのごま揚げ ③たくあん和え  ④すまし汁  ⑤牛乳	①減量ごはん(特別栽培米) ②ジャージャー麺  ③五目炒め ④ミニトマト ⑤牛乳
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
①ごはん ②わかめの米粉かき揚げ ③豚肉とコーンのソテー ④大豆の華のふわふわ汁  ⑤牛乳	①クッパ ②もやしのナムル ③大豆のしゃりしゃり揚げ ④牛乳 	①カレーライス(麦ごはん) ②鶏肉のから揚げ  ③ゆかり和え ④アイスクリーム  ⑤牛乳 【6-1リクエスト献立】	①ごまごはん ②高野豆腐の含め煮 ③豚肉とピーマンの炒め物 ④アゴのたたき汁  ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③磯香和え  ④夏ののっぺい汁 ⑤水無月風ういろ  ⑥牛乳

6月は「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をしょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューが出ます。★マークをつけています。歯と口の健康を意識しながら食べてください。

4日(火)【もぐもぐカリカリ丼】

大豆とにんじん、ごぼうなどの野菜を揚げたものを甘辛いたれでからめます。名前の通り、もぐもぐカリカリとよくかんで食べるどんぶりです。

12日(水)【切干大根のポン酢いため】

切干大根は大根を干したもので、水分がぬけて食物繊維が豊富です。また意外に多くのカルシウムを含んでいます。シャキシャキとした歯ごたえを感じながらよくかんで食べましょう。



14日(金)【梅ちりごはん】

ちりめんじゃこは、小さくても魚の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。ご飯にたくさん混ぜるので、よくかんで食べることもつながります。