



# 6月のこんだてひょう

京丹後市立大宮南小学校

月	火	水	木	金
<p>6月5日～6月9日は「<small>は くち けんこうしゅうかん</small>歯と口の健康週間」です。  <small>か た</small>これにちなんで、よく噛んで食べる  「かみかみメニュー」と、  <small>は ほね</small>歯や骨をじょうぶにする  「カルシウムたっぷりメニュー」です。  <small>は くち けんこう いしき</small>歯と口の健康を意識しながら  <small>か あじ た</small>よく噛んで味わって食べましょう。</p> 			1日	2日
5日	6日	7日	8日	9日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の中華風煮</li> <li>くきわかめのきんぴら</li> <li>アーモンドじゃこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もぐもぐカリカリ丼</li> <li>こんにゃくのつるつるいため</li> <li>高野豆腐と野菜のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささみのレモンソースあえ</li> <li>じゃがいものシャキシャキサラダ</li> <li>キャベツのスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>梅ちりごはん</li> <li>ちくわの照り煮</li> <li>キャベツとピーマンの昆布あえ</li> <li>沢煮椀</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>小あじのからあげ</li> <li>ひじきの香味いため</li> <li>厚あげのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>
12日	13日	14日	15日	16日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉とレバーの甘辛がらめ</li> <li>ピーマンの千切りいため</li> <li>わかめのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タコライス(麦ごはん)</li> <li>マカロニスープ</li> <li>オレンジゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいものチーズ焼き</li> <li>キャベツとコーンのソテー</li> <li>レタスのスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p><b>世界の料理・韓国</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>ひじきのナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p><b>たんご・食の白</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(特別栽培米)</li> <li>ちくわと野菜のかきあげ</li> <li>トマトときゅうりの甘酢あえ</li> <li>あごのたたき汁</li> <li>牛乳</li> </ul>
19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(特別栽培米)</li> <li>いかの煮つけ</li> <li>切干大根の五目いため</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(特別栽培米)</li> <li>ツナ春巻き</li> <li>オニオンソテー</li> <li>トマトと卵のスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス(特別栽培米・麦)</li> <li>きゅうりとパインのサラダ</li> <li>さくらんぼゼリー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(特別栽培米)</li> <li>トビウオの変わりあげ</li> <li>大豆入りきんぴら</li> <li>ふのみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クッパ</li> <li>冷やしビーフン</li> <li>チーズ蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>
26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のハリハリキムチいため</li> <li>ピリ辛きゅうり</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>トビウオの石垣フライ</li> <li>もやしのポン酢いため</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ふりかけ</li> <li>ジャージャー麺</li> <li>豚肉とキャベツのソテー</li> <li>冷凍みかん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレー豆腐</li> <li>ささみとキャベツのいため物</li> <li>大豆のしゃりしゃりあげ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p><b>【夏越の祓】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうがごはん</li> <li>高野豆腐のうま煮</li> <li>梅あえ</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> <li>水無月風いろいろ</li> <li>牛乳</li> </ul>

都合により、献立を変更することがあります。