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
2日	3日	4日	5日	6日
・ごはん ・鶏肉のマーマレード煮 ・野菜とひじきのソテー ・とうふの中華スープ ・牛乳	・チャーハン ・スタミナ炒め ・レタスとマカロニのスープ ・バナナ ・牛乳	・麦ごはん★ (特別栽培米) ・鶏肉と大豆の甘辛がらめ★ ・即席漬け ・しめじのすまし汁 ・牛乳	・ごはん ・イカのカレーあげ★ ・鶏肉と野菜の炒め物 ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	・ごはん ・高野でマーボー★ ・かみかみサラダ★ ・大豆とじゃこのスナック★ ・牛乳
9日	10日	11日	12日	13日
・ごはん ・ささみのレモンソース★ ・切干大根とツナのソテー★ ・高野豆腐のスープ★ ・牛乳	・ちりわかごはん★ ・豚肉のしょうが炒め ・青のり粉ふきいも ・小松菜のみそ汁★ ・牛乳	・ごはん ・さばの梅煮 ・いそかあえ ・かきたま汁 ・牛乳	・ごはん ・あげ鶏のオニオンソース ・野菜炒め ・いもだんご汁 ・牛乳	・ごはん ・とうふの中華風煮 ・春雨サラダ ・カルピス蒸しパン ・牛乳
16日	17日	18日	19日	20日
・ごはん(特別栽培米) ・ヘルシーベークドポテト ・ベーコンとコーンの炒め物 ・わかめのみそ汁 ・牛乳	・麦ごはん ・夏野菜のドライカレー ・トマトのマリネ ・ピーチゼリー ・牛乳	たんご・食の日 ・ごはん (特別栽培米) ・トビウオのフライ ・たまねぎのオイスター炒め ・トマトと卵のスープ ・牛乳	・ごはん(特別栽培米) ・酢鶏 ・ピリ辛きゅうり ・ワンタンスープ ・牛乳	・夏野菜と豚肉の塩だれ丼(特別栽培米) ・煮びたし ・ふのすまし汁 ・牛乳
23日	24日	25日	26日	27日
・ごはん ・鶏肉の南蛮漬け ・わかめのパー ・豚汁 ・牛乳	・ごはん ・ジャージャー麺 ・五目炒め ・ふりかけ ・牛乳	世界の料理・フランス ごはん ・イカのラビゴットソース ・ポテトリヨネーズ ・コンソメスープ ・牛乳	・ひじきごはん ・冷やしビーフン ・あごのたたき汁 ・抹茶プリン ・牛乳	・ごはん ・豚肉の炒め焼き ・おかかあえ ・とうふのすまし汁 ・牛乳
30日 夏越の祓 ・ごはん ・鶏肉とうずら卵の煮込み ・ごまあえ ・油あげのみそ汁 ・水無月ういろう ・牛乳				

【歯と口の健康週間】（６月４日～１０日）

６月４日～６月１０日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニュー（★がついています）を出します。よくかんで食べましょう！

【わかめのパー（新メニュー）】（６月２３日）

わかめのパーは丹後の郷土料理です。わかめの固くて使わない部分は捨ててしまう、つまり、パーになってしまいます。本当なら、パーになって捨ててしまう部分もおいしく調理して、むだなく食べる昔の人々の知恵からできた料理です。

・都合により、献立を変更することがあります。