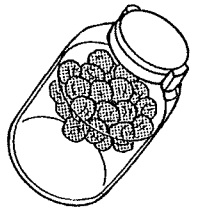


6月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
<p>6月3日~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、歯や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれるメニューがたくさん出ます。歯と口の健康を意識しながら食事をしてください。</p>				
6	7	8	9	10
<p>ごはん 肉豆腐 茎わかめの きんぴら アーモンドじゃこ 牛乳</p>	<p>もぐもぐかりかり丼 炒めビーフン 高野豆腐と野菜の スープ 牛乳</p>	<p>麦ごはん ささみのレモン ソース和え ジャガイモのしゃ きしゃきサラダ キャベツのスープ 牛乳</p>	<p>ごはん 小あじのカレー揚げ ひじきの炒り煮 豚汁 牛乳</p>	<p>梅ちりごはん ちくわの照り煮 おひたし しめじのすまし汁 牛乳</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん(特裁米) 豚肉と玉ねぎのオ イスターソース炒め ピリ辛きゅうり ワンタンスープ 牛乳</p>	<p>ごはん(特裁米) 鶏肉のオニオン ソース トマトときゅうり の甘酢和え あごのたたき汁 牛乳</p>	<p>クッパ(特裁米) 切り干し大根の カレー炒め もちもちドーナツ 牛乳</p>	<p>ごはん(特裁米) 鶏肉とレバーの 甘辛がらめ キャベツのごま和え わかめのみそ汁 牛乳</p>	<p>ごはん(特裁米) サバの ごまみそかけ ひじきの香味炒め 豆腐のすまし汁 牛乳</p>
20	21	22	23	24
<p>ハヤシライス きゅうりの レモンサラダ サクランボゼリー 牛乳</p>	<p>ごはん ジャガイモの チーズ焼き 豚肉とピーマンの 干切り炒め ピースープ 牛乳</p>	<p>ごはん カレー豆腐 ささみと切り干し 大根の炒め物 牛乳</p>	<p>ごはん トビウオの 石垣フライ キャベツと きゅうりの酢のもの 玉ねぎのみそ汁 牛乳</p>	<p>生姜ごはん 肉じゃが キャベツの かつお和え トマト 牛乳</p>
27	28	29	30	6月11日は入梅 (暦の上で梅雨の 始まりのこと)
<p>ごはん クリスピーチキン キャベツと コーンのソテー レタスのスープ 牛乳</p>	<p>減量ゆかりごはん ジャージャー麺 キャベツとピーマ ンの昆布和え 冷凍ミカン 牛乳</p>	<p>ごはん トビウオの 変わり揚げ 大豆入りきんぴら ふのすまし汁 牛乳</p>	<p>ごまごはん 鶏肉の照り焼き 磯香和え 油あげのみそ汁 水無月風いろいろ 牛乳</p>	