



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5日～9日は「歯と口の健康週間」です。 給食では、よく噛んで食べるメニューと、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登場します。 かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニューには下線が引いてあります。歯と口の健康を意識してみましょう。</p>			<p>1 ごはん じゃがいもの そばろ煮 きりぼしだいこん 切干大根の カレー炒め オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>2 ごはん サバの ごまみそかけ いそが 磯香あえ とうふ 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>
5	6	7	8	9
<p>ごはん とうふ 豆腐の中華風煮 くきわかめ 莖若布のきんぴら アーモンドじゃこ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>もんもぐかりかり丼 こんにゃくの つるつる炒め こうやとうふ 高野豆腐と野菜の スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ササミのレモン ソースあえ じゃがいものシャ キシャキサラダ キャベツのスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>むぎ 麦ごはん こ 小アジのから揚げ ひじきの香味炒め あつあ 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>うめ 梅ちりごはん ちくわの照り煮 キャベツとピーマ ン の昆布あえ さわにわん 沢煮椀 ぎゅうにゅう 牛乳</p>
12	13	14	15	16【丹後・食の日】
<p>ごはん とりにく 鶏肉とレバーの あまから 甘辛がらめ ピーマンの せんぎ 千切り炒め わかめのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ナン ドライカレー から ピリ辛きゅうり オレンジゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 【6年リクエスト】</p>	<p>ごはん じゃがいもの チーズ焼き キャベツと コーンのソテー レタスのスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん ヤンニョムチキン ひじきのナムル はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳 【世界料理・韓国】</p>	<p>とくさいまい ごはん(特裁米) やさしい ちくわと野菜の あ かき揚げ トマトときゅうり あます の甘酢あえ アゴのたたき汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>
19	20	21	22	23
<p>とくさいまい ごはん(特裁米) に イカの煮つけ きりぼしだいこん ごもくいた 切干大根の五目炒め とうふ 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>とくさいまい ごはん(特裁米) はるま ツナ春巻き オニオンソテー たまご トマトと卵の スープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ハヤシライス とくさいまい とくさいまい (特裁米・麦) むぎ きゅうりと パインのサラダ さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>とくさいまい ごはん(特裁米) トビウオの か 変わり揚げ たいすい 大豆入りきんぴら ふ す 麩のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>クッパ ひ 冷やしビーフン ち チーズ蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳</p>
26	27	28	29	30【夏越の祓】
<p>ごはん ふたにく 豚肉のハリハリ いた キムチ炒め から ピリ辛きゅうり ワンタンスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん トビウオの いしがき 石垣フライ すいた もやしのポン酢炒め じゃがいもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>げんりょう 減量ごはん ふりかけ めん チャーチャー麺 ふたにく 豚肉とキャベツの ソテー れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん とうふ カレー豆腐 ササミとキャベツ いた もの の炒め物 たいす 大豆のしゃり あ しゃり揚げ ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>なごし はらえ しょうが 生姜ごはん こうやとうふ うまに 高野豆腐の旨煮 うめ 梅あえ たま 玉ねぎのみそ汁 みなづきふう 水無月風ういろ ぎゅうにゅう 牛乳</p>