6月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
①ごはん ②鶏肉のマーマレードソース ③野菜とひじきのソテー ④豆腐の中華スープ　⑤牛乳	①チャーハン ②スタミナ炒め ③レタスとマカロニのスープ ④バナナ ⑤牛乳	①麦ごはん ②鶏肉と大豆の甘辛がらめ ③即席漬け ④しめじのすまし汁　⑤牛乳	①ごはん ②サバのカレー揚げ ③鶏肉と野菜の炒めもの ④いも団子汁 ⑤牛乳	①ごはん ②高野でマーボー ③かみかみサラダ ④大豆とじゃこのスナック ⑤牛乳
9	10	11	12	13
①ごはん ②ササミのレモンソース ③切干大根とツナのソテー ④高野豆腐のスープ　⑤牛乳	①ちりわかごはん ②豚肉のしょうが炒め ③青のり粉ふきいも ④小松菜のみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②サバの梅煮 ③磯香和え ④かきたま汁 ⑤牛乳 【入梅】	①ごはん ②揚げ鶏のオニオンスープ ③野菜炒め ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳	①減量ごはん ②豆腐の中華風煮 ③春雨サラダ ④カルピス蒸しパン ⑤牛乳
16	17	18	19	20
①ごはん ②へしこベークドポテト ③ベーコンとコーンの炒め物 ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳	①麦ごはん ②夏野菜のドライカレー ③トマトのマリネ ④ピーチゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②酢鶏 ③ピリ辛きゅうり ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①ごはん ②トビウオのフライ ③たまねぎのオイスター炒め ④トマトと卵のスープ　⑤牛乳 【たんご・食の日】	①夏野菜と豚肉の塩だれ丼 ②煮びたし ③ふのすまし汁 ④牛乳
23	24	25	26	27
①ごはん ②鶏肉の南蛮漬け ③わかめのパー ④豚汁 ⑤牛乳	①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③フレンチサラダ ④サイダーゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②イカのラビゴットソース ③ポテトリヨネーズ ④コンソメスープ ⑤牛乳 【フランス】	①ひじきごはん ②冷やしビーフン ③アゴのたたき汁 ④抹茶プリン ⑤牛乳	①ごはん ②豚肉の炒め焼き ③おかか和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳
30				
①ごはん ②鶏肉とうずらの卵煮込み ③ごま和え ④油揚げのみそ汁 ⑤水無月ういろう ⑥牛乳				

歯と口の健康週間（６月４日～６月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を出します。歯と口の健康を意識しながら食べてください。

※「かみかみメニュー」には、下線がつけてあります。