



こんだてひょう



令和4年5月31日
京丹後市立弥栄小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
あめ ひ たの 雨の日を楽しくすごそう		1日	2日	3日
		①ごはん ②肉団子の中華煮 ③こんにゃくのつるつる炒め ④オレンジ ⑤牛乳	①ごはん ②大豆とひじきの米粉 かき揚げ★ ③キャベツのごまあえ ④切干大根の味噌汁★ ⑤牛乳	①ごはん ②じゃがいものチーズ焼き ③豚肉とピーマンの千切り炒め ④ピースープ ⑤牛乳
6日	7日	8日	9日	10日
①ごはん ②肉豆腐★ ③莖若布のきんぴら★ ④アーモンドじゃこ★ ⑤牛乳	①もぐもぐカリカリ丼★ ②ビーフンのすのもの ③高野豆腐と野菜の スープ★ ④牛乳	①麦ごはん★ ②ササミのレモンソース あえ★ ③じゃがいものシャキ シャキサラダ★ ④キャベツのスープ ⑤牛乳	①ごはん ②小アジのカレー揚げ★ ③ひじきの炒り煮★ ④豚汁 ⑤牛乳	①梅ちりごはん★ ②ちくわの照り煮★ ③おひたし ③しめじのすまし汁 ④牛乳
13日	14日	15日	16日	17日
①ごはん ②豚肉と玉ねぎのオイ スターソース炒め ③ピリ辛きゅうり ④ワントンスープ ⑤牛乳	①ごはん ②サバのごまみそかけ ③ひじきの香味炒め ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	①クッパ ②切干大根のカレー炒め ③もちもちドーナツ ④牛乳	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛 がらめ ③キャベツのごまあえ ④わかめの味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん ②鶏肉のオニオンソース ③トマトときゅうりの甘酢 あえ ④アゴのたたき汁 ⑤牛乳
20日	21日	22日	23日	24日
①ハヤシライス ②きゅうりのレモンサラダ ③サイダーゼリー ④牛乳	①ごはん ②ツナ春巻き ③フレンチキャベツ ④トマトと卵のスープ ④牛乳	①ごはん ②カレー豆腐 ③ササミと切干大根の あえもの ④山川漬け ⑤牛乳	①ごはん ②トビウオの石垣フライ ③キャベツときゅうりの すのもの ④玉ねぎのみそ汁 ⑤牛乳	①生姜ごはん ②肉じゃが ③キャベツのかつおあえ ④トマト ⑤牛乳
27日	28日	29日	30日	★★★よくかんで食べる「かみかみメニュー」と「歯や骨をしょうぶにカルシウムがたくさん含まれるメニュー」を提供します。★★★★★ 6月は、昔の呼び方で「水無月」といいます。昔の暦での6月は今の7月頃で、梅雨も終わり暑さが厳しく文字通り水も枯れるという意味です。
①ごはん ②クリスピーチキン ③キャベツとコーンの ソテー ④レタスのスープ ⑤牛乳	①ゆかりごはん ②ジャージャー麺 ③キャベツとピーマンの 昆布あえ ④牛乳	①ごはん ②トビウオの変わり揚げ ③五目豆 ④麩のすまし汁 ⑤牛乳	①ごまごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③磯香あえ ④油揚げのみそ汁 ⑤水無月風ういろ ⑥牛乳	

6月30日（木） 夏越の祓

夏越の祓（なごしのはらえ）と読みます。6月30日に行われる神事です。自分の穢れ（けがれ）や災厄（さいやく）を祓（はら）うのが目的とされます。一年を半分にした6月の最後の日に行われます。京都では「茅の輪くぐり」が有名です。茅（ちがや）という草で編んだ直径数メートルの輪を作り、これをくぐることで厄災を祓い清めるというものです。

また「水無月」と呼ばれる和菓子を食べます。これは昔行われていた「氷の節句」にちなんだもので、氷を口に含み、暑気を払って夏を無事に乗り切れるようお祈りしました。この氷をイメージした三角のういろに、邪気を払う小豆をのせた和菓子が作られるようになりました。給食では丸いカップに入れて小豆をのせて蒸します。

