



こんだてひょう



令和8年5月29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	
1日 ①ごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③きゅうりの酢のもの ④昆布の佃煮 ⑤牛乳	2日 ①ごはん ②鶏肉のバーベキューソース ③豚肉ときのこのソテー ④卵のスープ ⑤牛乳	3日 ①ごはん ②ちくわの磯辺揚げ ③じゃがいものきんぴら ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳	4日 ①ごはん ②イカのかりん揚げ★ ③ならとわかめの和え物★ ④レタスの中華スープ ⑤牛乳 【歯と口の健康週間(～10日)】	5日 ①こぎつねごはん★ ②ひじきの香味炒め★ ③えのきのすまし汁 ④バナナ ⑤牛乳	
8日 ①麦ごはん★ ②ササミのチリソース★ ③ベーコンとコーンのソテー ④五日スープ ⑤牛乳	9日 ①ごはん ②小アジのから揚げ★ ③玉ねぎのオイスターソース炒め ④ごぼうのみそ汁★ ⑤牛乳	10日 ①減量ごはん ②高野でマーボー★ ③切干大根のサラダ★ ④チーズ蒸しパン★ ⑤牛乳	11日 ①梅わかごはん ②豚肉のごまだれかけ ③煮びたし ④しめじのすまし汁 ⑤牛乳 【入梅】※つゆの季節に入ること(今年は6/11)	12日 ①ごはん ②レバポテビーンズ マリアナソース(新) ③みかんサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳	
15日 ①麦ごはん(特別栽培米) ②ハヤシライス ③フレンチサラダ ④キャラメルプリン ⑤牛乳	16日 ①ごはん(特別栽培米) ②ポテトのチーズ焼き ③五目炒め ④わかめのすまし汁 ⑤牛乳	17日 ①ごはん(特別栽培米) ②はりはりキムチ炒め ③無限きゅうり ④春雨スープ ⑤牛乳	18日 ①ごはん(特別栽培米) ②トビウオのエスカベージュ ③ゆかり粉ふきいも ④キャベツのスープ ⑤牛乳 【たんご食の日】	19日 ①ごはん(特別栽培米) ②わかめの米粉かき揚げ ③大豆きんぴら ④厚揚げのみそ汁 ⑤牛乳	
22日 ①タコライス ②もずくスープ ③パインゼリー ④牛乳	23日 ①ごはん ②スタミナ炒め ③即席漬け ④アゴのたたき汁 ⑤牛乳	24日 ①しょうがごはん ②鶏肉のから揚げ ③切干大根とツナの炒め物 ④ふのすまし汁 ⑤牛乳	25日 ①ごはん ②白身魚のフライ オーロラソース ③豚肉と野菜のソテー ④ピースープ ⑤牛乳 【世界の料理・カナダ】	26日 ①ごはん ②磯煮 ③うま塩レモンサラダ ④こんにゃくの炒り煮 ⑤牛乳 6年生 修学旅行 6/25～26	
29日 ①減量ごはん ②ジャージャー麺 ③鶏肉と野菜のソテー ④トマト ⑤牛乳	30日 ①ごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③もやしのごま和え ④油揚げのみそ汁 ⑤水無月風いろいろ ⑥牛乳 【夏越の祓】	6/4～10は、 歯と口の健康週間 です。 6/4(木)～10(水)は、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しカルシウムがたくさん含まれるメニュー」を提供します。 (★印をつけています)			



あめ ひ たの
 雨の日を楽しくすごそう

雨の日の準備はバッチリ?
 かさ ながつ
 タオルやくつしたのかえがあると安心ですね

6月の献立より



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よくかんで食べてください。

【4日・・・イカのかりん揚げ、にらとわかめの酢の物】

イカはかみごたえのある食材です。わかめはカルシウムを多く含みます。



【5日・・・こぎつねごはん、ひじきの香味炒め】

こぎつねごはんにはカルシウムを多く含むちりめんじゃこ、油揚げが入っています。ひじきのような海藻もカルシウムを多く含みます。

【8日・・・麦ごはん、ササミのチリソース】

麦ごはんは少しかためのごはんです。麦自体もぶちぶちとした歯ごたえを感じることができます。ササミは脂肪が少なく硬めなので、かみごたえのある食材です。



【9日・・・小アジのからあげ、ごぼうのみそ汁】

小アジ、ごぼうはかみごたえのある食材です。みそ汁にはもやしも入ってシャキシャキ感が楽しめます。小アジは骨がついているので、骨ごとよくかんで食べるとカルシウムもたっぷり摂取できます。



【10日・・・高野でマーボー、切干大根のサラダ、チーズ蒸しパン】

高野豆腐、チーズにはカルシウムが多く含まれます。切干大根はかみごたえのある食材です。

入梅（6月11日）

6月11日は入梅という日です。このころには梅の実が黄色く熟して、日本の多くの地域で梅雨に入ります。給食では梅干しと炊き込みわかめを使った「梅わかごはん」を出します。



たんご・食の日（6月18日）

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理をふんだんに取り入れています。この日をきっかけに丹後の食に親しんでほしいと思います。

今月の「たんご・食の日」に使う地場産物は、特別栽培米、トビウオ、たまねぎ、きゅうり、トマト、牛乳を予定しています。地域の旬の食材を味わいましょう。



世界の料理：カナダ（6月25日）

毎月5のつく日には世界の料理を出します。2026年の夏、サッカーのワールドカップが開催されます。今回ははじめてアメリカ、カナダ、メキシコの3か国が開催国になります。4月はアメリカ、5月はメキシコの料理を紹介したので、6月はカナダの料理を紹介します。



カナダでは白身魚の料理がよく食べられています。またカナダではオーロラが観測できることで有名です。それにちなんで白身魚にオーロラソースをつけます。給食ではマヨネーズとケチャップを混ぜますが、ソースのピンク色が朝焼けの空の色に似ていることから、朝焼けを意味する「オーロラ」という言葉が名前に付きました。ピースープはカナダの家庭料理で、スピリットピーという乾燥えんどう豆を使ったスープです。給食ではグリーンピースをすりつぶしてスープに入れます。

夏越の祓（6月30日）

6月30日には各地の神社で「夏越の祓（なごしのはらえ）」という行事が行われます。一年のちょうど半分となる6月30日に、残り半年間の無病息災を願います。この時期、京都市内では「水無月（みなづき）」と呼ばれる和菓子を食べます。暑さをはらう氷をイメージした白いういろうに、赤い色が厄除けの意味を持つ小豆をのせた和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月ういろう」を作ります。