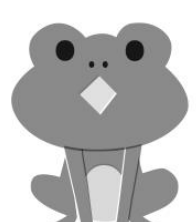


6月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和4年5月31日

月	火	水	木	金
		1 ◇ごはん ◇にくだんごのちゅうか ◇こんにゃくのつるいため ◇ぎゅうにゅう	2 ◇ごはん ◇じゃがいものチーズやき ◇ぶたにくとピーマンのせんぎりいため ◇ピースープ ◇ぎゅうにゅう	3 ◇ごはん ◇だいずとひじきのこめこかきあげ ◇もやしのごまあえ ◇きりぼしだいこんのみそしる ◇ぎゅうにゅう
4 (土) ◇むぎごはん ◇ハヤシライス ◇きゅうりのレモンサラダ ◇サイダーゼリー ◇ぎゅうにゅう 	7 ◇もぐもぐカリカリどん ◇いためビーフン ◇こやどうふとやさいのスープ ◇ぎゅうにゅう	8 ◇むぎごはん ◇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	9 ◇ごはん ◇とりにくのカレーあげ ◇ひじきのいりに ◇とんじる ◇ぎゅうにゅう	10 ◇うめちりごはん ◇ちくわのてりに ◇おひたし ◇しめじのすまし汁 ◇ぎゅうにゅう
13 ◇ごはん ◇ぶたにくとたまねぎのオイスターソースいため ◇ピリからきゅうり ◇ワントンスープ ◇ぎゅうにゅう 	14 ◇ごはん ◇サバのごまみそがけ ◇ひじきのこうみいため ◇とうふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	15 ◇クッパ ◇きりぼしだいこんのカレーいため ◇もちもちドーナツ ◇ぎゅうにゅう	16 ◇ごはん ◇とりにくとレバーのあまからがらめ ◇キャベツのごまあえ ◇わかめのみそしる ◇ぎゅうにゅう	17  ◇ごはん ◇とりにくのオニオンソース ◇トマトときゅうりのあますあえ ◇アゴのたたきじる ◇ぎゅうにゅう
20 ◇ごはん ◇にくどうふ ◇くきわかめのきんぴら ◇アーモンドじゃこ ◇ぎゅうにゅう	21 ◇ごはん ◇ツナはるまき ◇キャベツのソテー ◇トマトと卵のスープ ◇ぎゅうにゅう	22 ◇ごはん ◇カレーどうふ ◇ササミときりぼしだいこんのいために ◇やまかわづけ ◇ぎゅうにゅう	23 ◇ごはん ◇トビウオのいしがきフライ ◇キャベツときゅうりのすのもの ◇たまねぎのみそしる ◇ぎゅうにゅう	24 ◇しょうがごはん ◇にくじゃが ◇キャベツのかつおあえ ◇トマト ◇ぎゅうにゅう
27 ◇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 ◇ぎゅうにゅう	28 ◇ごはん (げんりょう) ◇ふりかけ ◇ジャージャーめん ◇キャベツとピーマンのこんぶあえ ◇ぎゅうにゅう	29 ◇ごはん ◇とりにくのかわりあげ ◇だいずいりきんぴら ◇ふのすましじる ◇ぎゅうにゅう	30 ◇ごまごはん ◇とりにくのさっぱり ◇いそかあえ ◇あぶらあげのみそしる ◇みなづきふうういろ ◇ぎゅうにゅう	6月13日～6月17日は、京丹後市産特別栽培米を使用しています。味わっていただきましょう。 

6月3日(金)～10日(金)は「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある**かみかみメニュー**や**カルシウムたっぷりメニュー**になっています。よくかんで食べましょう！

3日(金)【大豆とひじきの米粉のかきあげ】大豆とひじきにはカルシウムがたくさん含まれています。それらを米粉といっしょにかき揚げすることにより噛み応えが増します。よく噛むと食材のうま味が引き出され、さらにおいしく食べることができます。

【切干大根の味噌汁】切干大根は乾物といわれるもので、大根を干して作られます。生の大根より多くの食物繊維やカルシウムを含みます。