

6月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和5年5月31日

月	火	水	木	金
	6月5日～6月9日は「 歯と口の健康週間 」です。これにちなんで、よく噛んで食べる「 かみかみメニュー 」と、 歯や骨 をし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提供します！ 給食 を通じて、 歯と口の健康 を意識しながら 食事 をしてください。 		1	2
	3 (土)	6	7	8
◇むぎごはん ◇ハヤシライス ◇きゅうりサラダと パインのサラダ ◇さくらんぼゼリー ◇牛乳	◇ごはん ◇ささみのレモンソー 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 ◇牛乳	◇もぐもぐカリカリ丼 ◇こんにゃくの つるつる炒め ◇高野豆腐と野菜の スープ ◇牛乳	◇麦ごはん ◇小あじのからあげ ◇ひじきの香味炒め ◇厚揚げのみそ汁 ◇牛乳	◇うめちりごはん ◇ちくわのてりに ◇キャベツとピーマンの こんぶあえ ◇沢煮えんどう ◇牛乳
12	13	14	15	16
◇ごはん ◇とり肉とレバーの 甘辛がらめ ◇ピーマンの千切り炒め ◇わかめのみそ汁 ◇牛乳	◇タコライス (麦ごはん) ◇マカロニスープ ◇オレンジゼリー ◇牛乳	◇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 ◇牛乳 	◇ごはん ◇ヤンニョムチキン ◇ひじきのナムル ◇はるさめスープ ◇牛乳 【世界の料理 韓国】	◇ごはん ◇ちくわと野菜の かきあげ ◇トマトときゅうりの 甘酢あえ ◇アゴのたたき汁 ◇牛乳 【たんご食の日】
19	20	21	22	23
◇ごはん (特別栽培米) ◇イカの煮つけ ◇切り干し大根の 五目炒め ◇豆腐のみそ汁 ◇牛乳 	◇ごはん (特別栽培米) ◇トビウオの変わりあ げ ◇大豆入りきんぴら ◇ふのすまし汁 ◇牛乳 	◇ごはん (特別栽培米) ◇豆腐の中華風煮 ◇茎わかめのかんぴら ◇アーモンドじゃこ ◇牛乳	◇ごはん (特別栽培米) ◇ツナはるまき ◇オニオンソテー ◇トマトと卵の スープ ◇牛乳 	◇クッパ ◇冷やしビーフン ◇チーズ蒸しパン ◇牛乳
26	27	28	29	30
◇ごはん ◇ぶた肉のはりはり キムチ炒め ◇ピリ辛きゅうり ◇ワンタンスープ ◇牛乳	◇ごはん ◇トビウオの 石垣フライ ◇もやしのボン酢炒め ◇じゃがいものみそ汁 ◇牛乳	◇ごはん (減量) ◇ふりかけ ◇ジャージャー麺 ◇ぶた肉とキャベツの ソテー ◇冷凍みかん ◇牛乳 	◇ごはん ◇カレー豆腐 ◇ササミとキャベツの 炒めもの ◇大豆のしやりしやり あげ ◇牛乳	◇しょうがごはん ◇高野豆腐のうま煮 ◇梅あえ ◇玉ねぎのみそ汁 ◇水無月風ういろう ◇牛乳

【夏越の祓】(6月30日)

自分のけがれや災い、厄を祓うのが目的とされる、「夏越の祓」という、神事がおこなわれます。
 この日には、暑気を払って夏を無事に乗り切れるよう、氷をイメージした三角のういろうに、邪気を払う小豆をのせた和菓子を食べます。

