

献立作りに挑戦！part III

今月も和田中の2年生が考えてくれた献立を取り入れています。



マークが採用献立です。

☆6月は「食育月間」です。

自分の食生活を振り返り、成長期に大切な栄養について考えてみましょう。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

それにちなんで、ごぼう、切干大根、大豆、こんにゃく、ゆで野菜など「カミカミメニュー」入れています。よくかんで食べると、あごが発達して歯並びや活舌が良くなる、だ液の効果でむし歯や歯周病を防ぐ、消化を助けて胃腸快調、脳を刺激して記憶力や集中力を高めるなど、いいこといっぱい！

～今月の地産地消～

4日(火)いわし
25日(火)さば
万願寺甘とう



今が旬です！



<p>3日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーン サラダ</td> <td>じゃがいもの そぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>つぼ 漬け</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	コーン サラダ	じゃがいもの そぼろ煮	つぼ 漬け	鶏の唐揚げ	<p>4日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさり ナムル</td> <td>きんぴら ごぼう</td> </tr> <tr> <td>抹茶 わらび餅</td> <td>いわしの かば焼き</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー カミメニュー</p>	切干大根の あっさり ナムル	きんぴら ごぼう	抹茶 わらび餅	いわしの かば焼き	<p>5日(水)わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>しらたきの つるつる炒め</td> <td>かぼちゃ サラダ</td> </tr> <tr> <td>みたらし 団子</td> <td>かつおフライ</td> </tr> </table>	しらたきの つるつる炒め	かぼちゃ サラダ	みたらし 団子	かつおフライ	<p>6日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの チーズ焼き</td> <td>もやしと ほうれん草の ナムル</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>厚揚げの ホイコーロウ</td> </tr> </table>	じゃがいもの チーズ焼き	もやしと ほうれん草の ナムル	きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコーロウ	<p>7日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>レモン ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>かぼちゃ 挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>チキン カレー</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p>	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	かぼちゃ 挽肉フライ
コーン サラダ	じゃがいもの そぼろ煮																							
つぼ 漬け	鶏の唐揚げ																							
切干大根の あっさり ナムル	きんぴら ごぼう																							
抹茶 わらび餅	いわしの かば焼き																							
しらたきの つるつる炒め	かぼちゃ サラダ																							
みたらし 団子	かつおフライ																							
じゃがいもの チーズ焼き	もやしと ほうれん草の ナムル																							
きゅうり 漬け	厚揚げの ホイコーロウ																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	かぼちゃ 挽肉フライ																							
<p>10日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>大豆と 煮干しの 揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>豚肉の 生姜炒め</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	小松菜の ごま和え	大豆と 煮干しの 揚げ煮	みかん 缶	豚肉の 生姜炒め	<p>11日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>フロッ コリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー 豆腐</p>	春雨サラダ	オレンジ	フロッ コリー	春巻き	<p>12日(水)五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニ サラダ</td> <td>ニラ入り 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>ミニ トマト</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table>	マカロニ サラダ	ニラ入り 炒り卵	ミニ トマト	白身魚の ピリ辛焼き	<p>13日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>なす入り ナポリタン</td> <td>コールスロー サラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニヨー グルト ゼリー</td> <td>鶏肉の バジル焼き</td> </tr> </table>	なす入り ナポリタン	コールスロー サラダ	ミニヨー グルト ゼリー	鶏肉の バジル焼き	<p>14日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃの カップ グラタン</td> <td>パキパキ きゅうり</td> </tr> <tr> <td>パン 缶</td> <td>ドライカレー の具</td> </tr> </table> <p>コンソメ スープ</p> <p>ごはんに入れて食べよう。</p>	かぼちゃの カップ グラタン	パキパキ きゅうり	パン 缶	ドライカレー の具
小松菜の ごま和え	大豆と 煮干しの 揚げ煮																							
みかん 缶	豚肉の 生姜炒め																							
春雨サラダ	オレンジ																							
フロッ コリー	春巻き																							
マカロニ サラダ	ニラ入り 炒り卵																							
ミニ トマト	白身魚の ピリ辛焼き																							
なす入り ナポリタン	コールスロー サラダ																							
ミニヨー グルト ゼリー	鶏肉の バジル焼き																							
かぼちゃの カップ グラタン	パキパキ きゅうり																							
パン 缶	ドライカレー の具																							
<p>17日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	枝豆	肉みそ	チャプチェ	<p>18日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポーク ビーンズ</td> <td>ポパイ サラダ</td> </tr> <tr> <td>マスカット ゼリー</td> <td>タンドリー チキン</td> </tr> </table> <p>タンドリーチキンは、カレー粉、パプリカなどのスパイスとヨーグルトに漬け込んで焼きます。タンドリーという釜で焼くのが名前の由来です。</p>	ポーク ビーンズ	ポパイ サラダ	マスカット ゼリー	タンドリー チキン	<p>19日(水)ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと 水菜の ごまサラダ</td> <td>切干大根の 煮物</td> </tr> <tr> <td>金時豆 の甘煮</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	キャベツと 水菜の ごまサラダ	切干大根の 煮物	金時豆 の甘煮	ちくわの 磯辺揚げ	<p>20日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>レモン サラダ</td> <td>粉ふき芋</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ハンバーグ トマトソース</td> </tr> </table>	レモン サラダ	粉ふき芋	チーズ	ハンバーグ トマトソース	<p>21日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>きゅうりの わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁 豆腐</td> <td>鶏肉の 照り焼き</td> </tr> </table> <p>中華丼 の具</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	もやし炒め	きゅうりの わかめ和え	杏仁 豆腐	鶏肉の 照り焼き
ツナサラダ	枝豆																							
肉みそ	チャプチェ																							
ポーク ビーンズ	ポパイ サラダ																							
マスカット ゼリー	タンドリー チキン																							
キャベツと 水菜の ごまサラダ	切干大根の 煮物																							
金時豆 の甘煮	ちくわの 磯辺揚げ																							
レモン サラダ	粉ふき芋																							
チーズ	ハンバーグ トマトソース																							
もやし炒め	きゅうりの わかめ和え																							
杏仁 豆腐	鶏肉の 照り焼き																							
<p>24日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと ちくわの サラダ</td> <td>フルーツ 白玉</td> </tr> <tr> <td>うすら 卵煮</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	キャベツと ちくわの サラダ	フルーツ 白玉	うすら 卵煮	ビビンバの具	<p>25日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺と こんにゃくの 炒め煮</td> <td>しんこ和え</td> </tr> <tr> <td>ミニ青 りんご ゼリー</td> <td>さばの みそ煮</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p>	万願寺と こんにゃくの 炒め煮	しんこ和え	ミニ青 りんご ゼリー	さばの みそ煮	<p>26日(水)</p> <p>期末テスト1日目</p> <p>給食なし</p>	<p>27日(木)</p> <p>期末テスト2日目</p> <p>給食なし</p>	<p>28日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめ サラダ</td> <td>みかん ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>コロック</td> </tr> </table> <p>カミカミメニュー</p> <p>夏野菜 カレー</p> <p>全曜日ほど カレーの日</p>	まめまめ サラダ	みかん ゼリー	福神 漬け	コロック								
キャベツと ちくわの サラダ	フルーツ 白玉																							
うすら 卵煮	ビビンバの具																							
万願寺と こんにゃくの 炒め煮	しんこ和え																							
ミニ青 りんご ゼリー	さばの みそ煮																							
まめまめ サラダ	みかん ゼリー																							
福神 漬け	コロック																							

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

6月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
3 (月)	849 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう
		じゃがいものそばろ煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏挽肉、油、さとう、しょうゆ
4 (火)	818 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		切干大根のあつさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
5 (水)	849 kcal	抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)
		わかめごはん	炊き込みわかめ
		かつおフライ	(かつお、パン粉、小麦粉)、油
		しらすのつるつる炒め	豚肉、糸こんにやく、小松菜、にんじん、もやし、油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
6 (木)	803 kcal	みたらし団子	白玉団子、しょうゆ、さとう、みりん、片栗粉
		厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、油、片栗粉
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま油
7 (金)	934 kcal	漬け物	きゅうり漬け
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉)、油
		イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
10 (月)	839 kcal	漬け物	福神漬け
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、油、さとう、しょうゆ
11 (火)	882 kcal	フルーツ	みかん缶
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	オレンジ
12 (水)	764 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		マカロニサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
13 (木)	841 kcal	ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		ミントマト	ミントマト
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
14 (金)	863 kcal	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、油
		ミニヨーグルトゼリー	(ブドウ糖液糖、発酵乳、脱脂粉乳、さとう)
		ドライカレーの具	豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		かぼちゃのカップグラタン	かぼちゃ、じゃがいも、米粉、おから、豆乳、さとう、塩
		パキパキきゅうり	きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ
		フルーツ	パイン缶
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
17 (月)	802 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、油、片栗粉
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
18 (火)	811 kcal	肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、油、ごま
		タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、油
19 (火)	785 kcal	マスカットゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)
		ひじきごはん	ひじき、油揚げ、鶏肉、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、平天、さとう、しょうゆ、酒、みりん
20 (水)	777 kcal	金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
		ハンバーグトマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) トマト缶、玉ねぎ、さとう、ケチャップ、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、レモン汁、油、酢、塩、こしょう
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
21 (金)	771 kcal	チーズ	チーズ
		中華丼の具	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白菜、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、中華の素、塩、こしょう、片栗粉
		鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、ニラ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、油
		きゅうりのわかめ和え	きゅうり、水菜、たきこみわかめ
24 (月)	864 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		ピピンパの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		キャベツとちくわのサラダ	ちくわ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
25 (火)	829 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		万願寺とこんにやくの炒め煮	万願寺甘とう、豚肉、こんにやく、にんじん、油、酒、さとう、みりん、しょうゆ、塩
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくあん、塩、ごま
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
26 (水)		期末テスト1日目 給食なし	
27 (木)		期末テスト2日目 給食なし	
28 (金)	946 kcal	夏野菜カレー	豚挽肉、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、油、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、塩、こしょう、酢、ノンエッグマヨネーズ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け