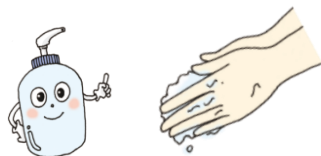


食中毒や感染症の予防のために食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。



1日(水) ひじきごはん

野沢菜和え	かぼちゃのそぼろ煮
みかん缶	鶏天

ひじきは鉄分、カルシウム、食物せんいなどがたくさん含まれた栄養満点な食材です。

2日(木) ごはん

ブロッコリーのおかか和え	大豆と煮干しの揚げ煮
梅干し	さばのみそ煮



カミカミメニュー

すまし汁



3日(金) 麦ごはん

グリーンサラダ	レモンゼリー
福神漬	とんカツ

全曜日はカレーの日



カレー

カツカレーにして食べよう。

6日(月) ごはん

ジャーマンポテト	コールスローサラダ
チーズ	鶏肉のオレンジソース

7日(火) ごはん

きんぴらごぼう	キャベツのしそ和え
つぼ漬	いわしのおろしソースかけ

カルシウムたっぷりカミカミメニュー

ヨーグルト



8日(水) わかめごはん

キャベツと水菜のごまサラダ	こんにゃくとちくわのおかか煮
金時豆の甘煮	豚肉のカレー竜田揚げ

カミカミメニュー

9日(木) ごはん

ツナサラダ	フルーツ白玉
肉みそ	チャプチェ

10日(金) 麦ごはん

マセドアンサラダ	青菜炒め
ミニトマト	タンドリーチキン

全曜日はカレーの日

卵スープ



13日(月) ごはん、しそふりかけ

なす入りナポリタン	キャベツのサラダ
枝豆	白身魚フライタルタルソース

カミカミメニュー

14日(火) ごはん

切干大根のあっさりナムル	みかんゼリー
白菜キムチ	春巻き

カミカミメニュー

ニラ入りマーボー豆腐



15日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん

玉ねぎの卵とじ	しんこ和え
パイン缶	ちくわの磯辺揚げ

カミカミメニュー

16日(木) ごはん

コーンサラダ	粉ふき芋
きゅうり漬	鶏肉のチリマヨソース

17日(金) 麦ごはん

マカロニサラダ	ごぼうチップス
うずら卵煮	ドライカレーの具

2年生 職場体験

全曜日はカレーの日

コンソメスープ



ごはんに入れて食べよう。

20日(月) ごはん

切干大根のごま和え	さつまいものチーズ焼き
野沢菜漬	豚肉の生姜炒め

カミカミメニュー

21日(火) ごはん

もやしとほうれん草のナムル	新じゃがのうま煮
黄桃缶	鮭の塩焼き

みそ汁



22日(水) 五目チャーハン

にんじんしりしり	無限キャベツ
ミニ青りんごゼリー	揚げシューマイ焼きとうもろこし

カミカミメニュー

23日(木) ごはん

小松菜のごま和え	ひじき煮
わらび餅	さばの万願寺ソース



24日(金) 麦ごはん

ポパイサラダ	オレンジ
コーン炒め	コロケ

ハヤシルウ



27日(月) ごはん

春雨サラダ	のり豆ポテト
ちくわの炒め煮	豚キムチ丼の具

カミカミメニュー

28日(火) ごはん

マーボーなす	キャベツとにんじんのさっぱり和え
杏仁豆腐	白身魚のピリ辛焼き

カミカミメニュー



献立作りに挑戦! part III

今月も加佐中の2年生が考えてくれた献立を取り入れています。

☆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」を入れています。よくかんで食べるといいこといっぱい!

* 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。

* 今月の舞鶴の魚はイワシ、サバです。

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
1 (水)	837 kcal	ひじきごはん	ひじき、油揚げ、干しいたけ、にんじん、さとう、しょうゆ、みりん
		鶏天	鶏肉、ガーリックパウダー、土生姜、しょうゆ、酒、小麦粉、米油
		野沢菜和え	キャベツ、きゅうり、野沢菜漬け、ごま、ごま油、塩
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、にんじん、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、片栗粉
		フルーツ	みかん缶
2 (木)	882 kcal	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
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、キャベツ、しょうゆ、さとう、かつお節
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		梅干し	梅干し
		すまし汁	豆腐、えのきだけ、ほうれん草、かつお節、しょうゆ
3 (金)	954 kcal	カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		とんカツ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
6 (月)	891 kcal	鶏肉のオレンジソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、オレンジマーマレード、しょうゆ、酒、ケチャップ
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう、米油
		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、米油
		チーズ	チーズ
7 (火)	814 kcal	いわしのおろしソースかけ	いわし、片栗粉、米油、大根、さとう、しょうゆ、みりん
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
		キャベツのしそ和え	キャベツ、きゅうり、塩、しそふりかけ
		漬け物	つぼ漬け
		ヨーグルト	ヨーグルト
8 (水)	909 kcal	わかめごはん	たきこみわかめ
		豚肉のカレー竜田揚げ	豚肉、カレー粉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		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
		こんにゃくとちくわのおかか煮	こんにゃく、ちくわ、さとう、しょうゆ、かつお節、一味
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
9 (木)	912 kcal	チャプチェ	豚肉、春雨、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、土生姜、ガーリックパウダー、米油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、片栗粉
		ツナサラダ	キャベツ、ツナ、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
		肉みそ	豚ひき肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま
10 (金)	848 kcal	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
		マセドアンサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		青菜炒め	ほうれん草、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		ミニトマト	ミニトマト
		卵スープ	卵、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう
13 (月)	880 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	(白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉)、米油、ノンエッグタルタルソース
		なす入りナポリタン	スパゲティ、ベーコン、なす、玉ねぎ、米油、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
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		枝豆	枝豆、塩
		しそふりかけ	しそふりかけ
14 (火)	893 kcal	ニラ入りマーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ニラ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き、ブロッコリー	(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)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		切干大根のあっさりナムル	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
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		キムチ	白菜キムチ

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
15 (水)	775 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		玉ねぎの卵とじ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、さとう、みりん
		しんこ和え	キャベツ、きゅうり、たくわん、塩、ごま
		フルーツ	パイン缶
16 (木)	854 kcal	鶏肉のチリマヨソース	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、米油、玉ねぎ、土生姜、ガーリックパウダー、豆板醤、ケチャップ、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、酒
		コーンサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、米油、酢、塩、こしょう
		粉ふき芋	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		漬け物	きゅうり漬け
		ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
17 (金)	867 kcal	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
		ごぼうチップス	ごぼう、米油、塩
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう
		豚肉の生姜炒め	豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉
20 (月)	850 kcal	切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		漬け物	野沢菜漬け
		鮭の塩焼き	塩鮭
21 (火)	794 kcal	もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		新じゃがのうま煮	じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、平天、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶
		みそ汁	麩、わかめ、大根、煮干し、みそ
		五目チャーハン	豚粗挽き肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
22 (水)	837 kcal	揚げシューマイ	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、土生姜、さとう、塩、小麦粉)、米油
		焼きとうもろこし	とうもろこし、しょうゆ
		にんじんしりしり	にんじん、鶏挽肉、卵、米油、さとう、しょうゆ、塩、こしょう
		無限キャベツ	キャベツ、塩昆布、ごま、ごま油、しょうゆ、塩
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
23 (木)	874 kcal	さばの万願寺ソース	さば、片栗粉、米油、万願寺甘とう、土生姜、しょうゆ、さとう、酢、豆板醤
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
24 (金)	910 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、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)、米油
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
27 (月)	844 kcal	豚キムチ丼	豚肉、しょうゆ、白菜、たまねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		春雨サラダ	キャベツ、ハム、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、米油、塩、青のり
		ちくわの炒め煮	ちくわ、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ
		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
28 (火)	799 kcal	マーボーなす	なす、米油、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、豆板醤、さとう、しょうゆ、酒、みりん、みそ、片栗粉
		キャベツとにんじんのさっぱり和え	キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)