

6月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和5年5月31日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物  イワシ 「6月4日は歯と口の健康週間」 「6（む）4（し）」にちなんで、毎年6月4日からの一週間で「歯と口の健康週間」です。献立にも噛み応えのある給食を多く取り揃えました。よく噛んで食べましょう！ 			1日（木） 麦入りごはん サバのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮 ＜新じゃがのそぼろ煮＞ 新じゃがは皮がうすく、みずみずしいのが特徴です。ホクホクした食感に仕上がります。	2日（金） ココア揚げパン パインサラダ 南瓜のポタージュ ＜南瓜のポタージュ＞ ベーコン、玉ねぎ、南瓜と濃厚なホウレン草の味が、ほんかてきで、本格的なポタージュに仕上がります。
5日（月） ごはん 鶏肉のつくね ゆかり和え さつま汁 ＜鶏肉のつくね＞ かみごたえをアップするために、ごぼうが入っています。ごぼうの香りと食感が、更においしく感じます。	6日（火） とりめし 野菜チップス じゃがいものみそ汁 ＜野菜のチップス＞ 今回のチップスは、レンコンとさつまいもです。油で揚げると何でも美味しくなる法則を知っていますか？	7日（水） 国産小麦100%パン ツナミートサンド ミネストローネ ＜ツナミートサンド＞ ツナ、大豆ミート、たまねぎ、にんじんを使ったミートソースをパンに挟んで食べます。	8日（木） （麦入りごはん） 肉みそひじき丼 すまし汁 手作りゼリー ＜肉みそひじき丼＞ ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた健康食品です。	9日（金） 小型パン みそラーメン 大豆と煮干しの揚げ煮 ＜みそラーメン＞ ラーメンスープに、発酵食品のみそとたくさんの野菜のうま味で、やさしいみそラーメンに仕上がります。
12日（月） わかめごはん サワラのみそマヨ焼き 沢煮碗 ＜サワラのみそマヨ焼き＞ みそマヨソースの隠し味からしを使っています。ソースの味を引き締まり、美味しく仕上がります。	13日（火） ＜4年社会見学＞ じゃこと小松菜のチャーハン 豚肉のかりん揚げ（ポテト添え） 中華スープ ＜じゃこと小松菜のチャーハン＞ チャーハンにじゃこを入れることで、噛みごたえがアップします。更に、カルシウムアップにもなります。	14日（水） 味付けパン 鶏肉の香草パン粉焼き キャベツスープ ＜鶏肉の香草パン粉焼き＞ マヨネーズにバジル、パセリ、ガーリックのソースが食欲をそそります。パン粉の香ばしさが更においしく感じます。	15日（木） 麦入りごはん 牛肉の香味焼き 厚揚げのみそ汁 ＜牛肉の香味焼き＞ 牛肉、玉ねぎ、ピーマンを炒め、さとう、しょうゆ、カレー、トウバンジャンで味を付けたものです。	16日（金） パン カレービーンズ レモンサラダ ＜レモンサラダ＞ レモン汁、サラダ油、砂糖、塩でドレッシングを作ります。暑い日に丁度良いすっきりとしたサラダです。
19日（月） ごはん キャベツと厚揚げ ホイコーロウ 切干大根のナムル ＜キャベツと厚揚げのホイコーロウ＞ 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴です。ホイコーロウは、50年以上前から引き継がれた給食メニューです。	20日（火） キムチとたくあんの まぜごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のみそ汁 ＜キムチとたくあんのまぜごはん＞ キムチの辛味とたくあんの食感が楽しいまぜごはんです。よく噛んで食べましょう。	21日（水） ミルクパン スコップコロケ ウインナーのスープ ＜スコップコロケ＞ カップに入ったコロケです。スプーンをスコップと見立て名づけられました。	22日（木） 麦入りごはん にら入りマーボー豆腐 春雨サラダ ＜にら入りマーボー豆腐＞ かみごたえをアップするために、ニラが入っています。食材や切り方を工夫するだけで、噛む回数が増えます。	23日（金） セルフフィッシュバーガー （鰯フライ、ゆでキャベツ、ソース） 野菜スープ ＜セルフフィッシュバーガー＞ 自分で、パンに鰯フライ、キャベツを挟んでフィッシュバーガーを作ります。
26日（月） ＜地場産物の日＞ ごはん イワシのかば焼き しそひじき和え 大根のみそ汁 ＜まいづる産イワシのかば焼き＞ イワシはサバなどと同じ青魚です。食べると記憶を良くしてくれたり、血液をサラサラにしてくれたりします。	27日（火） ドライカレー じゃがいものチーズ煮 わかめスープ ＜じゃがいものチーズ煮＞ じゃがいもを茹で、ベーコン、バター、チーズ、パセリで炒め煮にしたものです。人気メニューです。	28日（水） 黒糖パン かにかまマカロニグラタン コンソメスープ ＜かにかまマカロニグラタン＞ かにかまとコクのあるホワイトソースと、とてもリッチなグラタンです。お楽しみに！	29日（木） 麦入りごはん ビーフカレー フルーツパンチ 福神漬け ＜ビーフカレー＞ 大きな釜で作るカレーは、牛エキスのコクと野菜のうま味で、美味しき満点なカレーに仕上がります。	30日（金） ＜3年社会見学＞ パン 万とう入りナポリタン コールスローサラダ ＜万とう入りナポリタン＞ ウインナー、万願寺あまとう、玉ねぎ、にんじんを油で炒めたケチャップ味のスパゲティです。