

6 月中学校給食献立

☆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うここといっばい！

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	カレー
福神漬け	とんカツ	カツカレーにして食べよう。

金曜日はカレーの日

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
つぼ漬け	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

3年修学旅行

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

3年修学旅行

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

3年修学旅行

金曜日はカレーの日

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	春巻きブロッコリー

カミカミメニュー



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
きゅうり漬け	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

金曜日はカレーの日

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
野沢菜漬け	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

カミカミメニュー

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



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

29日(水) 梅ごはん

もやし炒め	五目豆
あん団子	焼きとり風

京都では6月30日に水無月という和菓子を食べる風習があります。給食でも小豆の和菓子をいただきます。

30日(木) ごはん

万願寺とこんにゃくの炒め煮	きゅうりのわかめ和え
たくあん	肉団子の野菜あんかけ



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。

* 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。