

献立作りに挑戦！partⅢ

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> <p>給食なし 城北中1年</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>カルシウム たっぷりカミ カミメニュー</p> <p>舞鶴のさかな</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> <p>給食なし 白糸中3年 城北中2年</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> <p>給食なし 白糸中3年</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> <p>給食なし 白糸中3年</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> <p>カミカミメニュー</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>	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> <p>給食なし 城南中1年</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> <p>カミカミメニュー</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> <p>全曜日ほど カレーの日</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> <p>タンドルーチキンは、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。タンドルーチという釜で焼くのが名前の由来です。</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>タンドルー チキン</td> </tr> </table>	ポーク ビーンズ	ポパイ サラダ	マスカット ゼリー	タンドルー チキン	<p>19日(水)ひじきごはん</p> <p>カミカミメニュー</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>	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>粉らき芋</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	粉らき芋	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	タンドルー 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	粉らき芋																							
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> <p>給食なし 加佐中</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</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> <p>給食なし 加佐中</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> <p>舞鶴のさかな</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)キムチチャーハン</p> <p>給食なし 和田中 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>にんじん しりしり</td> <td>グリーン サラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニ トマト</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	にんじん しりしり	グリーン サラダ	ミニ トマト	揚げギョーザ	<p>27日(木)ごはん</p> <p>給食なし 和田中 城北中 青葉中2年若 浦中2年</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>チンジャオ ロース</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>白身魚の マヨネーズ焼き</td> </tr> </table>	切干大根の ごま和え	チンジャオ ロース	黄桃缶	白身魚の マヨネーズ焼き	<p>28日(金)麦ごはん</p> <p>給食なし 青葉中2年</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																							
にんじん しりしり	グリーン サラダ																							
ミニ トマト	揚げギョーザ																							
切干大根の ごま和え	チンジャオ ロース																							
黄桃缶	白身魚の マヨネーズ焼き																							
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。