

☆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といっぱい！

献立作りに挑戦！partⅢ

今月も和田中、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うこといっぱい！		献立作りに挑戦！partⅢ 今月も和田中、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。	1日(木) ごはん もやしとほうれん草のナムル 大豆と煮干しの揚げ煮 きゅうり漬 厚揚げのホイコウロウ カミカミメニュー	2日(金) 麦ごはん コーンサラダ レモンゼリー 福神漬 とんカツ カレー カツカレーにして食べよう。
5日(月) ごはん 小松菜のごま和え きんぴらごぼう つぼ漬 いわしのかば焼き ヨーグルト カミカミメニュー	6日(火) ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ みかん缶 タンドリーチキン	7日(水) ひじきごはん まごわやさしいみそ煮込み しんこ和え 杏仁豆腐 かつおフライ カミカミメニュー	8日(木) ごはん じゃがいものチーズ焼き ごまじゃこ キャベツのしそ和え 豚肉の生姜炒め カミカミメニュー	9日(金) 麦ごはん ポパイサラダ オレンジ コーン炒め かぼちゃ挽肉フライ ハヤシルウ
12日(月) ごはん 小松菜のベーコン炒め 枝豆 ひじき煮 油淋鶏	13日(火) ごはん 切干大根のごま和え 新じゃがのうま煮 みそ汁 カミカミメニュー 黄桃缶 鮭の塩焼き	14日(水) キムチチャーハン にんじんしりしり 無限キャベツ ミニトマト 揚げギョーザ	15日(木) ごはん イタリアンサラダ ジャーマンポテト チーズ ハンバーグトマトソース	16日(金) 麦ごはん かぼちゃのカップグラタン グリーンサラダ パキパキきゅうり ドライカレーの具 コンソメスープ ごはんにかけて食べよう。
19日(月) ごはん マーボーなす きゅうりのわかめ和え 金時豆の甘煮 シイラのフライかけソース	20日(火) ごはん 万願寺とこんにゃくの炒め煮 キャベツとにんじんのさっぱり和え 豚肉のかりん揚げ 梅干し カミカミメニュー	21日(水) 鶏飯 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのうま煮 抹茶わらび餅 ちくわの磯辺揚げ	22日(木) ごはん かんぴょうとツナのサラダ コロコロ大学芋 さばのみそ煮 カミカミメニュー こんにゃくのおかか煮	23日(金) 麦ごはん 切干大根のあっさりナムル フルーツ杏仁 春巻き マーボ豆腐 カミカミメニュー ブロッコリー
26日(月) ごはん キャベツと水菜のごまサラダ ピリ辛ごぼこん 肉団子の野菜あんかけ マスカットゼリー カミカミメニュー	27日(火) ごはん ツナサラダ 焼きとうもろこし うすら卵煮 ビビンバの具 カミカミメニュー ごはんにかけて食べよう。	28日(水) わかめごはん もやし炒め 五目豆 あん団子 鶏天 カミカミメニュー 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用意いたします。	29日(木) ごはん なす入りナポリタン コールスローサラダ 白身魚のマスタード焼き パイン缶	30日(金) 麦ごはん まめめめサラダ みかんゼリー ハムカツ 福神漬 カミカミメニュー キーマカレー

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持てきましょう。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、シイラです。