

# 6がつ こんだてひょう



舞鶴市立明倫小学校  
令和8年5月28日

6月は食育月間です。  
毎日の食生活を  
振り返りましょう！



食育月間

朝ごはんは毎日  
食べていますか？

6月の給食目標

『衛生に気をつけよう！』

食事の準備や後片付けのお  
手伝いをしていますか？



つめを切るう

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>ご飯 牛乳 肉じゃが 甘酢和え</p>	<p>キムチとたくあんのまぜご飯 きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 牛乳</p>	<p>味付パン 牛乳 太刀魚のフライ ウィンナーと やさいのスープ</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 マーボー豆腐 大豆と煮干の揚げ煮</p>	<p>ココア揚げパン フレンチサラダ 卵スープ</p>
<p>毎月19日は 食育の日</p>	<p>★かみかみこんだて★ ごぼう、にんじん、ちくわの きんぴらです。根菜は食物せん いが多くかみごたえがあります。</p>	<p>太刀魚の旬は夏から秋です 産卵に向けて浅瀬に来る時期 は脂が乗り、旨味が増して 非常に美味しいそうです。</p>	<p>カルシウムをたくさん含んでい る豆腐を使ったマーボー豆腐 です。</p>	<p>★かみかみこんだて★ 大人気のココア揚げパンです。 カリッとなるように揚げています。 お大きく口を開け、よくかみましょう。</p>
<p>8日(月)</p>	<p>9日(火)</p>	<p>10日(水)</p>	<p>11日(木)</p>	<p>12日(金)</p>
<p>ご飯 しそ和え 鶏肉のつくね 牛乳 まだくさんのみそ汁</p>	<p>ドライカレー 牛乳 野菜チップス レタスとトマトのスープ</p>	<p>ミルクパン 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 サバのソース煮 じゃがいものみそ汁 ふりかけ</p>	<p>セルフドック 牛乳 かぼちゃのポタージュ</p>
<p>鶏ひき肉に玉ねぎ、ごぼうなど を混ぜてよくこね、ひとつひとつ 丸めてつくねを作ります。オー ブンでこんがり焼きます。</p>	<p>★かみかみクイズ その1★ 一口何回くらいかむといいでしょう？ ① 5~10回 ② 15~30回</p>	<p>★かみかみクイズ その2★ かむ力をつける食べ物は何？ ① ごぼう ② パナナ ③ とうふ ④ キャベツ</p>	<p>サバのあぶらには、病気を防ぐ 成分が含まれていて、健康に よい食べ物です。</p>	<p>よくかむとこんないいことがあるよ ① 食べすぎを防ぐ。② 消化、吸 収がよくなる。③ 虫歯予防にな る。④ 記憶力がアップする。</p>
<p>15日(月)</p>	<p>16日(火)</p>	<p>17日(水)</p>	<p>18日(木) 6年修学旅行</p>	<p>19日(金) 6年修学旅行</p>
<p>わかめご飯 筑前煮 さつま汁 牛乳</p>	<p>五目ごはん さわらのおろしリンゴソース 小松菜のみそ汁</p>	<p>国産小麦パン 牛乳 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 厚揚げとキャベツの ホイコウロウ 切干大根のナムル</p>	<p>小型パン 牛乳 ジャム 万願寺甘とう入り 担々麺 小松菜とじゃこの炒め煮</p>
<p>★かみかみこんだて★ 筑前煮は、ごぼう、れんこん、 こんにやくなど、かみごたえの ある食材を炒めて煮込みます。</p>	<p>地場産こんだての日 さわら</p>	<p>なす、玉ねぎ、万願寺甘とう、 ズッキーニなどの 夏野菜を入れた ミートグラタンです。</p>	<p>★かみかみクイズ その3★ からだの食べ方はどちらでしょう？ ① 早く食べる。② ゆっくり食べる。</p>	<p>地場産こんだての日 舞鶴生まれの万願寺甘とう</p>
<p>22日(月)</p>	<p>23日(火)</p>	<p>24日(水)</p>	<p>25日(木)</p>	<p>26日(金)</p>
<p>肉みそひじき丼 かきたま汁 牛乳・ゼリー</p>	<p>チキンパエリア じゃがいものチーズ煮 コーンスープ</p>	<p>黒糖パン 牛乳 チリコンカン ABCスープ</p>	<p>麦入りご飯 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ 福神漬</p>	<p>パン 牛乳 カマスのフライ キャベツ ソース コーンスープ</p>
<p>トリプルゼリー アメリカ、メキシコ、カナダ 3つの国で3種類の味です。 どんな味がするのかな？</p>	<p>パエリアはスペインの 伝統的な米料理です。 給食では魚介を使わず ウインナーと鶏肉でつくりま</p>	<p>チリコンカンは、アメリカ南部 テキサス州の郷土料理です。 カレー粉等の香辛料で スパイシーです。</p>	<p>万願寺甘とうや かぼちゃの入った カレーです。</p>	<p>地場産こんだての日 カマス</p>
<p>29日(月)</p>	<p>30日(火)</p>	<p>今月の地場産物 万願寺甘とう 万願寺甘とうのキャラクター 「あまとくん」 とうがらしの王様です</p>		
<p>ご飯 牛乳 豚肉とごぼうの カリン揚げ 中華風スープ</p>	<p>牛肉とごぼうの混ぜご飯 大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ</p>	<p>舞鶴の海でとれたさかな 太刀魚 サバ さわら カマス</p>		
<p>★かみかみこんだて★ 豚肉とごぼうを油で揚げ、 甘辛のタレと和えます。</p>	<p>★かみかみこんだて★ ちくわの磯辺揚げ 牛肉とごぼうの混ぜご飯 よくかんで食べましょう！</p>	<p>6月4日~10日 は歯と口の健康 習慣です。</p>		

※かみかみクイズの答えは裏面にあります。