

# 6がつ こんだてひょう

舞鶴市立明倫小学校  
令和6年5月31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！

「いただきます」  
と言っていますか？



朝ごはんは毎日  
食べていますか？

食事の準備や後片付けの  
お手伝いをしていますか？

6月の給食目標

『衛生に気をつけよう！』★せっけんてで手を洗いましょう。

★マスクをわすれずに！



手首  
指の間  
つめの間

6/4～10は



6月は★かみかみこんだて★がたくさん登場します。  
また、歯をじょうぶにするカルシウムを多く含む献立があります。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>ごはん 牛乳</p> <p>手作り豆腐ハンバーグ</p> <p>そえ野菜</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>ひき肉に豆腐とおからも混ぜ込んでよくこねて、1つ1つハンバーグを手作りします。</p>	<p>キムチとたくあんの混ぜごはん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さつま汁 牛乳</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>ごぼう、にんじん、こんにゃくのきんぴらです。根菜は食物せんいが多くかみごたえがあります。</p>	<p>ミルクパン 牛乳</p> <p>コーン米粉シチュー</p> <p>かんぴょうサラダ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>かんぴょうは、ユウガオの実をうすく削って干して作られます。昔ながらの保存食です。</p>	<p>肉みそひじき丼</p> <p>すまし汁</p> <p>ゼリー 牛乳</p> <p>★かみかみクイズ その1★</p> <p>一口何回くらいかむといいでしょう？</p> <p>① 5～10回 ② 15～30回</p>	<p>ココア揚げパン 牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>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。大きく口を開け、よくかみましょう！</p>
<p>10日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>厚揚げとキャベツのホイコウロウ</p> <p>切り干大根のナムル</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>切り干し大根は煮物として食べるほか、ゆでて和え物にもします。</p>	<p>ドライカレー 牛乳</p> <p>じゃがいものチーズ煮</p> <p>たまごスープ</p> <p>★かみかみクイズ その2★</p> <p>かむ力をつける食べ物は何？</p> <p>① ごぼう ③ キャベツ ② とうふ ④ バナナ</p>	<p>12日(水)</p> <p>国産小麦パンのセルフドッグ 牛乳</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p> <p>パンに野菜炒めとウインナーを</p> <p>はさみ、ケチャップをかけてホットドッグを作ります。大きく口を開け、よくかんで食べましょう！</p>	<p>13日(木)</p> <p>むぎい 小麦入りごはん 牛乳</p> <p>イワシのかば焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>舞鶴のさかな</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたイワシ</p>	<p>14日(金)</p> <p>小型パン いちごジャム</p> <p>みそラーメン 牛乳</p> <p>小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>小松菜やちりめんじゃこにはカルシウムがたくさん含まれています。骨や歯をじょうぶにするはたらきがあります。</p>
<p>17日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>トンカツ キャベツ ソース</p> <p>沢煮椀</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>トンカツは、かみ切りにくいのでよくかんで食べましょう。沢煮椀は、肉と野菜のすまし汁です。</p>	<p>18日(火)</p> <p>小松菜とじゃこのチャーハン</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>春雨スープ 牛乳</p> <p>よくかむとこないことがあるよ</p> <p>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>19日(水) 毎月19日は食育の日</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>スコップコロッケ</p> <p>ウインナーのスープ</p> <p>じゃがいもをゆでてつぶし、カップに入れてコロッケ風に焼きます。スプーンですくって食べるので、スコップコロッケです。</p>	<p>20日(木) 6年修学旅行</p> <p>むぎい 小麦入りごはん</p> <p>にら入りマーボー豆腐</p> <p>ごま和え 牛乳</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。いつもは青ねぎを入れませんが、今回はにら入りです。</p>	<p>21日(金) 6年修学旅行</p> <p>パン 牛乳</p> <p>カレービーンズ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>キャベツ、きゅうり、コーンを歯ごたえが残るように加熱し、手作りドレッシングで和えます。</p>
<p>24日(月)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>サバのみそ煮</p> <p>実だくさんのみそ汁</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴の海でとれたサバ</p> <p>病気を防ぐ成分があぶらに含まれています。</p>	<p>25日(火) 4年社会見学</p> <p>牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>かきたま汁 牛乳</p> <p>★かみかみこんだて★</p> <p>カリッと油で揚げた大豆と煮干しはよくかまないといいけません。よくかんで食べましょう！</p>	<p>26日(水)</p> <p>味付けパン 牛乳</p> <p>夏野菜のミートグラタン</p> <p>コンソメスープ</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>27日(木)</p> <p>チキンカレー 牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>福神漬け</p> <p>★かみかみクイズ その3★</p> <p>体によい食べ方はどちらでしょう？</p> <p>① 早く食べる。 ② ゆっくり食べる。</p>	<p>28日(金) 5年社会見学</p> <p>パン 牛乳</p> <p>万願寺甘とうのナポリタンスパゲティ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>地場産こんだての日 舞鶴生まれの万願寺甘とう 夏に美味しい野菜です。</p>

※気象警報などによる給食中止の影響で、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

※かみかみクイズの答えは裏面にあります。