





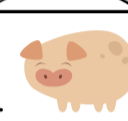






























































6がつこんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

平成30年6月 余内小学校

6月は「食育月間」 ～家庭でできる「食育」～ *朝食を食べる習慣をつける。 *ゆっくりよく噛んで食べる。 *家族で食卓を囲む。 *親子で一緒に食事の支度をする。 *郷土料理や行事食を取り入れる。 *食品表示や産地を意識して食品を選ぶ。 *食材の無駄を減らすよう心がける。		<6月の予定> 1日(金) 6年生修学旅行(2日目) 11日(月) プール開き 13日(水) 授業参観日 26日(火) 3年社会見学 28日(木)・29日(金) 5年生野外活動		今月の地場産物 4日(月) サバ 11日(月) イワシ 		1(金)   パン しろみざかなの こうそうパンこやき ウイナーと やさいのスープ リンゴジャム <白身魚の香草パン粉焼き> 白身魚に塩・こしょうで下味をつけ、パセリとバジル、マヨネーズを混ぜたものをからめまます。カップに入れ、パン粉をかけ、オープンで焼きます。								
4(月)  	5(火)  	6(水)  	7(木)  	8(金)  	ごはん サバのみそに しんじゃがのうまに そくせきづけ 	キムチチャーハン だいずとにぼしの あげに スーミータン 	こくとうパン じゃがいもの ピザソースやき コーンスープ 	むぎごはん ポークカレー グリーンサラダ ふくじんづけ 	ココアあげパン コーンサラダ  レタスのスープ	地場産物の日 舞鶴産のサバを給食室の大きな釜でみそ煮にします。しょうがで、臭みを取って、おいしく炊きます。	<スーミータン> 中華風のコーンスープのことで、コーンの他に鶏挽肉や玉ねぎ、卵が入っています。コーンの甘みがおいしいスープです。	<じゃがいものピザソース焼き> 茹でたじゃがいもにケチャップやトマトピューレ、ガーリックパウダーで味付けし、カップに入れ、チーズをかけてオープンでこんがり焼きます。	<ポークカレー> いつもは牛肉で作っているカレーを豚肉で作ります。豚肉でもおいしいカレーが出来上がります。	<ココア揚げパン> 給食室でパンを揚げ、熱いうちにココアパウダーをまぶします。調理員さんが一つ一つ、手作業でしてくれます。
11(月)  	12(火)  	13(水)  	14(木)  	15(金)  	ごはん イワシのかばやき  こまつなと あぶらあげのみそしる	こまつなとじゃこの チャーハン じゃがいものチーズに はるさめスープ 	こくさんこむぎパン ビーフシチュー  フレンチサラダ	むぎごはん ニラいり マーボー豆腐 きりぼしだいこんの ナムル 	こがたパン かやくうどん  ごぼうとにぼしの チップス イチゴジャム 	地場産物の日 舞鶴産のイワシは、片栗粉をつけて油で揚げます。砂糖しょうゆ・酒・みりんなどでタレを作り、イワシにかけます。	<小松菜とじゃこのチャーハン> 小松菜とじゃこは、カルシウムたくさん含まれています。骨や歯が強くなりますね。	<ビーフシチュー> 味付けは、ハヤシルウの他に隠し味のケチャップ、トマトピューレ、粉チーズが入っています。	<切り干し大根のナムル> 切り干し大根・もやし・きゅうり・にんじんは茹でて酢・砂糖・しょうゆ・ごま油で和えます。	<ごぼうと煮干しのチップス> 煮干しは素揚げし、ごぼうには片栗粉をつけてから油で揚げ、塩・こしょうとカレー粉をまぶします。
18(月)  	19(火)  	20(水)  	21(木)  	22(金)  	ごはん ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう たまねぎのみそしる 	ぎゅうにくと ごぼうのまぜごはん こんぶまめ すましじる 	あじつけパン とりにくの オレンジソース コーンたまごスープ 	むぎごはん ハヤシライス アスパラソテー 	パン カレーピーズ あおないため ぶどうゼリー 	<きんぴらごぼう> ささがきごぼうとにんじん、豚肉をごま油でよく炒め、砂糖や酒、しょうゆで味付けし、最後にごまを振りかけます。	<昆布豆> 昆布も大豆も栄養満点の食材です。前日から水に浸けておいた大豆と昆布を砂糖としょうゆで煮ます。	<鶏肉のオレンジソース> 鶏肉に片栗粉をつけて、油で揚げ、オレンジマーマレードとしょうゆ、酒、ケチャップで和えたソースをからめます。	<アスパラソテー> 旬のアスパラガスとキャベツ、コーン、ベーコンを炒めて、コンソメと塩・こしょうで味付けます。	<青菜炒め> 小松菜、キャベツ、ベーコンを油で炒め、コンソメとしょうゆで味付けします。野菜がたっぷり、食べられますね。
25(月)  	26(火)  	27(水)  	28(木)  	29(金)  	ごはん とりのてりやき  ゆかりあえ かぼちゃのみそしる	ドライカレー かんぴょうサラダ  たまごスープ	ミルクパン ナスとまんがんじの ミートグラタン やさいスープ 	むぎごはん ギョーザどん サンラータン 	パン ごまトンカツ  そえキャベツ・ソース ミネストローネ 	<鶏肉の照り焼き> 鶏肉に砂糖、しょうゆ、酒で下味を付けたら、ごま油をかけて、皮に焦げ目がつくまでオープンで焼きます。	<かんぴょうサラダ> 乾燥したかんぴょうは茹でて2cm長さに切ります。茹でたキャベツ・きゅうり・にんじんと一緒に和風ドレッシングで和えます。	<ナスと万願寺のミートグラタン> 舞鶴の特産の万願寺甘とうをナスや合挽肉と一緒に炒め、ケチャップやソースで味付けし、カップに入れ、パン粉をかけてオープンで焼きます。	<サンラータン> 中華料理のひとつで、酢の酸味と豆板醤の辛味のあるスープです。具には、鶏胸肉卵・豆腐・玉ねぎ・にんじん・ねぎが入ります。	<ごまトンカツ> 豚肉にごまをたっぷり入れた衣とパン粉をまぶして油で揚げます。ごまの香ばしい味がします。