





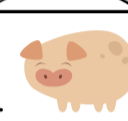


















6がつこんだてひょう



《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」～		<6月の予定>		今月の地場産物		1(金)			
<p>～家庭でできる「食育」～</p> <ul style="list-style-type: none"> *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やる。 *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。 		<p>1日(金) 6年生修学旅行(2日目)</p> <p>11日(月) プール開き</p> <p>13日(水) 授業参観日</p> <p>26日(火) 3年社会見学</p> <p>28日(木)・29日(金) 5年生野外活動</p>		<p>4日(月) サバ</p> <p>11日(月) イワシ</p>  <p>舞鶴のさかな</p>		<p>パン</p> <p>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</p> <p><白身魚の香草パン粉焼き></p> <p>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。</p>			
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)					
<p>ごはん</p> <p>サバのみそに しんじゃがのうまに そくせきづけ</p> 	<p>キムチチャーハン</p> <p>だいずとにぼしの あげに スーミータン</p> 	<p>こくとうパン</p> <p>じゃがいもの ピザソースやき コーンスープ</p> 	<p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー グリーンサラダ ふくじんづけ</p> 	<p>ココアあげパン</p> <p>コーンサラダ レタスのスープ</p> 					
<p>地場産物の日</p> <p>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。</p>		<p><スーミータン></p> <p>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。</p>		<p><じゃがいものピザソース焼き></p> <p>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。</p>		<p><ポークカレー></p> <p>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。</p>		<p><ココア揚げパン></p> <p>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。</p>	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)					
<p>ごはん</p> <p>イワシのかばやき こまつなと あぶらあげのみそしる</p> 	<p>こまつなとじゃこの チャーハン</p> <p>じゃがいものチーズに はるさめスープ</p> 	<p>こくさんこむぎパン</p> <p>ビーフシチュー フレンチサラダ</p> 	<p>むぎごはん</p> <p>ニラいり マーボー豆腐 きりぼしだいこんの ナムル</p> 	<p>こがたパン</p> <p>かやくうどん ごぼうとにぼしの チップス</p> <p>イチゴジャム</p> 					
<p>地場産物の日</p> <p>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。</p>		<p><小松菜とじゃこのチャーハン></p> <p>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。</p>		<p><ビーフシチュー></p> <p>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。</p>		<p><切り干し大根のナムル></p> <p>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。</p>		<p><ごぼうと煮干しのチップス></p> <p>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。</p>	
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)					
<p>ごはん</p> <p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>あじつけパン</p> <p>とりにくの オレンジソース コーンたまごスープ</p> 	<p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス アスパラソテー</p> 	<p>パン</p> <p>カレーピーズ あおないため ぶどうゼリー</p> 					
<p><きんぴらごぼう></p> <p>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。</p>		<p><昆布豆></p> <p>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。</p>		<p><鶏肉のオレンジソース></p> <p>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。</p>		<p><アスパラソテー></p> <p>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。</p>		<p><青菜炒め></p> <p>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。</p>	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)					
<p>ごはん</p> <p>とりのてりやき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる</p> 	<p>ドライカレー</p> <p>かんぴょうサラダ たまごスープ</p> 	<p>ミルクパン</p> <p>ナスとまんがんじの ミートグラタン やさいスープ</p> 	<p>むぎごはん</p> <p>ギョーザどん サンラータン</p> 	<p>パン</p> <p>ごまトンカツ そえキャベツ・ソース ミネストローネ</p> 					
<p><鶏肉の照り焼き></p> <p>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。</p>		<p><かんぴょうサラダ></p> <p>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。</p>		<p><ナスと万願寺のミートグラタン></p> <p>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。</p>		<p><サンラータン></p> <p>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。</p>		<p><ごまトンカツ></p> <p>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。</p>	