

6月こんだてひょう

舞鶴市立与保呂小学校
令和8年5月29日

月曜日 (パン)	火曜日 (ごはん)	水曜日 (加工パン)	木曜日 (加工ごはん)	金曜日 (麦入りごはん)
1日 (月) 	2日 (火) ＜地場産物の日＞	3日 (水)	4日 (木) ＜6年修学旅行＞	5日 (金) ＜6年修学旅行＞
パン セルフドッグ (ソーセージ、カレーソーテ、ケチャップ) かぼちゃ 南瓜のポタージュ ＜セルフドッグ＞ いつものパンに、自分で切り目を入れてソーセージ、カレーソーテを挟んで、ケチャップをかけます。	ごはん  まいづる産タチウオのフライ ゆでキャベツ まん菜みそ汁 ＜まいづる産タチウオのフライ＞ タチウオは「太刀魚」と書いて、太刀魚と読みます。旬は、6～10月で、とてもあっさりした魚です。	あじつ 味付けパン スコップコロケ ウインナーのスープ ＜スコップコロケ＞ 紙カップに入ったコロケです。スプーンをスコップに見立て名づけられたそうです。	チキンパエリア じゃが芋のチーズ煮 卵スープ ＜チキンパエリア＞ パエリアは、スペイン料理の一つで、生米を炒め味付けしてから炊き上げるのが特徴です。	むぎい 麦入りごはん なつやさい 夏野菜カレー  【推しの子】ポンチ ふくじん 福神漬 ＜【推しの子】ポンチ＞ アニメ【推しの子】やヨアソビの「アイドル」は知っていますか？その登場人物のカラーをイメージしたポンチです。
8日 (月)	9日 (火) ＜4年社会見学＞	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ココア揚げパン パインサラダ 野菜スープ 冷凍みかん ＜ココア揚げパン＞ 人気のココア揚げパンは、家では食べられない味としてとても人気です。小学校6年間だけの味です。	ごはん  にくみそひじき丼 かきたま汁 ＜にくみそひじき丼＞ ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた健康食品です。	ミルクパン クリームシチュー コールスローサラダ ＜クリームシチュー＞ ホワイトソースも手作りするので、クセのないクリーミーな仕上がりになります。	ドライカレー 野菜チップス レタスとトマトの卵スープ ＜レタスとトマトの卵スープ＞ トマトやレタスは、スープに入れてと沢山食べる事ができます。ビタミン、ミネラルたっぷりのスープです。	むぎい 麦入りごはん キャベツと厚揚げの 回鍋肉  切り干大根のナムル  ＜キャベツと厚揚げの回鍋肉＞ 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴の回鍋肉は、50年以上前から引き継がれた給食メニューです。
15日 (月) ＜3年社会見学＞	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木) ＜5年野外活動＞ ＜地場産物の日＞	19日 (金) ＜5年野外活動＞
こがた 小型パン まんがんにあま 万願寺甘とうり 担々麺  こまつな 小松菜とじゃこの炒め煮 ＜まんがんにあま 万願寺甘とうり担々麺＞ から 辛みをきかせた挽肉に、ザーサイの細切をのせた中国 四川省はっしやう 発祥の 麵 料理です。	ごはん  ぶたにく 豚肉と牛蒡のかりん揚げ 中華風スープ ＜ぶたにく 豚肉と牛蒡のかりん揚げ＞ したあじ 下味をつけた豚肉と牛蒡をでん粉にまぶし油で揚げ、さとうとしょう油のタレで絡めたものです。	こくさんこむぎ 国産小麦100%パン なつやさい 夏野菜のミートグラタン コンソメスープ ＜なつやさい 夏野菜のミートグラタン＞ しゆん 旬の夏野菜の茄子、万願寺甘とう、トマトなどが入ったグラタンです。	ごもく 五目ごはん  まいづる産 さわらの おろしりんごソース  小松菜のみそ汁 ＜さわらのおろしりんごソース＞ りんごのさわやかな酸味を甘酸っぱく仕上げたソースが特徴です。お楽しみ！	むぎい 麦入りごはん にら入りマーボー豆腐  だいず 大豆と煮干しの揚げ煮  ＜にら入りマーボー豆腐＞ かみこたえをアップするために、ニラが入っています。食材や切り方を工夫するだけで、噛む回数が増えます。
22日 (月)	23日 (火) ＜地場産物の日＞	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
 ふりかえきゆうぎょうび 振替休業日 ＜27日分＞	ごはん  まいづる産 さばのソース煮  大根のみそ汁 手作りゼリー ＜さばのソース煮＞ (メニュー) いつものさばの味噌煮の味増をウスターソースに変えて少し洋風に仕上げます。お楽しみに！	こくとう 黒糖パン  ちりこんカン  ABCスープ ＜ちりこんカン＞メキシコ料理が由来とされるアメリカ南部テキサス州の郷土料理です。かつて、映画の主人公の刑事コロンボが愛したと「うちのかみさんが…」が有名なセリフです。	キムチとたくあんのみそごはん  きんぴらごぼう  たまねぎのみそ汁 ＜キムチとたくあんのみそごはん＞ キムチに含まれるクエン酸は吸収を高める効果があり、疲れを取りやすくなります。	むぎい 麦入りごはん にく 肉じゃが  あますあ 甘酢和え  ＜肉じゃが＞ 新じゃがの季節です。皮がうすく、みずみずしいのが特徴で、ホクホクした食感に仕上がります。
29日 (月) ＜地場産物の日＞	30日 (火)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>こんげつ じばさん 今月地場産 タチウオ</p>  <p>さわら さば かます</p> </div> <div style="width: 45%; border-left: 1px solid green; padding-left: 10px;"> <p>「6月4日は 歯と口の健康週間」</p> <p>「6 (む) 4 (し)」にちなんで、毎年6月4日から10日の一週間を「歯と口の健康週間」です。献立も噛み応えのある給食を多く取り揃えています。1口30回を目安によく噛んで食べましょう！噛み応えのある献立に  が付いています。</p>  </div> </div>		