






















































6がつこんだてカレンダー

舞鶴市立三笠小学校
《牛乳は毎日つきます》

(月) 米飯	(火) 加工米飯	(水) 加工パン	(木) 麦ご飯	(金) コッパン
<p>めあて</p> <p>食事の衛生に 気を付けよう!</p> <p>食事の前には石けんで しっかり手を洗いましょう。 給食当番の時には清潔な マスク、白衣、帽子を 正しく身につけましょう。</p>	<p>1 (火)  </p> <p>五目ご飯 大豆と煮干しの揚げ煮 豚汁 </p>	<p>2 (水)  </p> <p>ミルクパン じゃがいもの ピザソース焼き コーンスープ</p>	<p>3 (木)  </p> <p>麦ご飯 ポークカレー フルーツヨーグルト</p>	<p>4 (金)  </p> <p>ココア揚げパン フレンチサラダ 卵スープ</p>
<p>7 (月)  </p> <p>米飯 ポークチャップ キャベツのみそ汁</p>	<p>8 (火)  </p> <p>こぎつねご飯 ちくわの磯部揚げ さつま汁</p>	<p>9 (水)  </p> <p>国産小麦パン ミートサンド ミネストローネ</p>	<p>10 (木)  </p> <p>麦ご飯 にら入りマーボー豆腐 切干大根のナムル </p>	<p>11 (金)  </p> <p>小型パン かやくうどん ごぼう煮干しチップス </p>
<p>14 (月)  </p> <p>米飯 イワシのかば焼き そえ野菜 小松菜と油揚げの みそ汁 </p>	<p>15 (火)  </p> <p>ひじきご飯 </p> <p>鶏の照り焼き すまし汁</p>	<p>16 (水)  </p> <p>黒糖パン なすと万願寺のミート グラタン ウインナーと野菜の スープ </p>	<p>17 (木)  </p> <p>麦ご飯 </p> <p>サバのカレー竜田揚げ サンラータン </p>	<p>18 (金)  </p> <p>規格パン セルフドッグ かぼちゃの ポターージュ</p>
<p>21 (月)  </p> <p>米飯 ぎょうざ丼 春雨スープ</p>	<p>22 (火)  </p> <p>チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ </p>	<p>23 (水)  </p> <p>味付きパン クリームシチュー フルーツサラダ</p>	<p>24 (木)  </p> <p>麦ご飯 </p> <p>アジの天ぷら きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 </p>	<p>25 (金)  </p> <p>規格パン カレービーンズ ポパイサラダ </p> <p> 金曜日は カレーの日</p>
<p>28 (月)  </p> <p>米飯 肉じゃが 小松菜のごま和え 味付けのり</p>	<p>29 (火)  </p> <p>ドライカレー かんぴょうサラダ コーン卵スープ</p>	<p>30 (水)  </p> <p>ミルクパン 鶏のオレンジソ </p> <p>野菜スープ</p>	<p>《地場産物の日》 舞鶴産の野菜や、 舞鶴の海でとれた魚を たくさん使用します。</p> <p>14日(月) イワシ 17日(木) サバ 24日(木) アジ 16日(水)</p>	
				<p> はカミカミ献立です。 よく噛んで食べましょう!</p> <p>☆6月は 歯の衛生週間☆</p> <p>1日30回を目標に、 かむことを意識して 食べましょう。 食べた後は歯をしっかりと きましょう!</p> 

6月 食材料表

舞鶴市立三笠小学校

日	曜	こ ン だ て 名			お も な 材 料			栄 養 価		
		主 食	牛 乳	お か す (主 菜 ・ 副 菜)	赤	黄	緑	エ ネ ル ジー	たん ぱ く 質	カ ル シ ウ ム
				お も に 体 を つ く る 食 品	お も に エ ネ ル ジー の も と に な る 食 品	お も に か ら だ の 調 子 を 整 え る 食 品	kcal	g	mg	
1	火	五目ご飯	○	大豆と煮干しの揚げ煮 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いりじゃこ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう かたくり粉 こま さつまいも	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	688	29.7	504
2	水	ミルクパン	○	じゃがいものピザソース焼き コーンスープ	牛乳 ベーコン チーズ ハム	パン バター じゃがいも	玉ねぎ エリンギ パセリ コーン にんじん ほうれん草	625	22.1	350
3	木	麦ご飯	○	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ ヨーグルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース 黄桃 パイン みかん	696	20.4	321
4	金	ココア揚げパン	○	フレンチサラダ 卵スープ	牛乳 豆腐 卵	パン 油 さとう オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん しめじ ほうれん草	599	21.6	341
7	月	米飯	○	ポークチャップ キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう	玉ねぎ グリンピース キャベツ にんじん ねぎ	642	27.3	315
8	火	こぎつねご飯	○	ちくわの磯部揚げ さつまいも汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ちくわ 青のり 豆腐 みそ	米 さとう 小麦粉 油 さつまいも	にんじん コーン 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	614	22.5	323
9	水	国産小麦パン	○	ミートサンド ミネストローネ	牛乳 合びき肉 ベーコン	パン さとう 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく	588	28.1	293
10	木	麦ご飯	○	にら入りマーボー豆腐 切干大根のナムル	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ にら 切干大根 もやし きゅうり	636	24.7	403
11	金	小型パン	○	かやくうどん ごぼう煮干しチップス	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ いりじゃこ 青のり	パン うどん 油	にんじん ねぎ ごぼう	710	29.2	474
14	月	米飯	○	イワシのかば焼き そえ野菜 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 イワシ 油揚げ みそ	米 かたくり粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ こまつな 玉ねぎ にんじん	671	24.0	391
15	火	ひじきご飯	○	鶏の照り焼き すまし汁	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 さとう ごま油	ごぼう にんじん ほうれん草 しめじ	606	27.0	347
16	水	黒糖パン	○	なすと万願寺のミートグラタン ウインナーと野菜のスープ	牛乳 合びき肉 チーズ ウインナー	パン 油 小麦粉	なす 玉ねぎ トマト 万願寺甘とう コーン キャベツ にんじん	654	25.5	384
17	木	麦ご飯	○	サバのカレー竜田揚げ サンラータン	牛乳 サバ 鶏肉 卵 豆腐	米 かたくり粉 油	玉ねぎ にんじん ねぎ	678	29.0	305
18	金	規格パン	○	セルフドッグ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン	パン 油 バター 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	702	24.4	311
21	月	米飯	○	ぎょうざ丼 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ	米 ごま油 かたくり粉 春雨	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん ほうれん草 はくさい	617	23.8	327
22	火	チキンライス	○	ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	627	17.6	270
23	水	味付きパン	○	クリームシチュー フルーツサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり パイン みかん	690	21.1	305
24	木	麦ご飯	○	アジの天ぷら きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	牛乳 アジ 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 油 ごま油 さとう こま	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	676	29.5	332
25	金	規格パン	○	カレーピーンズ ポパイサラダ	牛乳 大豆 豚肉	パン じゃがいも アーモンド さとう オリーブ油	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ コーン	660	28.2	343
28	月	米飯	○	肉じゃが 小松菜のごま和え 味付けのり	牛乳 牛肉 のり	米 じゃがいも 油 さとう こま	玉ねぎ にんじん いんげん豆 こまつな キャベツ えのき	641	22.3	341
29	火	ドライカレー	○	かんぴょうサラダ コーン卵スープ	牛乳 合びき肉 ウインナー 卵	米 さとう 油 ごま油	玉ねぎ グリンピース かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	561	20.2	278
30	水	ミルクパン	○	鶏のオレンジソース 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン かたくり粉 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	661	25.3	292

学校給食摂取基準 (中学年)	640	18~32	350
----------------	-----	-------	-----