



こんだてひょう



《牛乳は毎日つきます》

令和5年5月31日

舞鶴市立倉梯第二小学校

《6月給食目標》
 安全や衛生に
 を付けて
 準備をしよう

【今月の地場産物】
 26(月)イワシ



イワシには、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」と
 カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」
 が多く含まれています。



月曜日 (ごはんの日)	火曜日 (味付けごはんの日)	水曜日 (加工パンの日)	木曜日 (麦入りごはんの日)	金曜日 (パンの日)
5日(月) 振替休業日 10日(土)の給食は ありません	6日 とりめし しろみさかなの ピリからやき あぶらあげのみそしる	7日 こくさんこむぎパン チャプチェ ミネストローネ いちごジャム	1日 むぎいりごはん とりにくのつくね そえキャベツ あつあげのみそしる	2日 ココアあげパン フレンチサラダ やさいスープ
12日 にくみそひじきどん すましじる はちみつレモンゼリー	13日 こまつなとじゃこの チャーハン ちくわのカレーあげ ちゅうかスープ	14日 あじつけパン チンゲンサイの とうにゅうスープ かんびょうサラダ	8日 むぎいりごはん キャベツとあつあげの ホイコウロウ きりぼしだいこんの ナムル	9日 こがたパン みそラーメン だいずとにぼしと さつまいものあげに りんごジャム
19日 チキンカレー フルーツしらたま ふくじんづけ	20日 キムチとたくあんの まぜごはん とりむねにくのてんぷら みそトック スープ	21日 ミルクパン スコップコロツケ ウィンナーのスープ	15日 むぎいりごはん さばのみそに じゃがいものそぼろに	16日 パン ナポリタン スパゲティ コーンスープ
26日 ごはん イワシのかばやき ゆかりあえ さわにわん	27日 ドライカレー じゃがいものチーズに わかめスープ	28日 こくとうパン なつやさいの ミートグラタン コンソメスープ 万願寺甘とうの イメージキャラクター の「あまとくん」です。	22日 むぎいりごはん にらいり マーボー豆腐 はるさめサラダ	23日 パン カレービーンズ パインサラダ
			29日 むぎいりごはん トンカツ そえキャベツ さつまじる	30日 セルフドッグ ポークウィンナー キャベツのソテー トマトケチャップ かぼちゃのポタージュ

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

今月は、かみごたえのある献立「**カミカミ献立**」を多く入れています。よく噛んで食べると、唾液がたくさんでて、虫歯を予防したり、胃の中で食べ物の消化を助けたりします。食べた後は、しっかり歯をみがきましょう。「**カミカミ献立**」の日には のマークがついています。

