

6 月分中学校給食献立



舞鶴市立若浦中学校

<p>1日(水) 混ぜごはん</p> <p>卵焼き きゅうりのごま酢和え</p> <p>キャベツとベーコンのさっと炒め 竹輪のカレー揚げ</p> <p>みそ汁</p>	<p>2日(木) ごはん</p> <p>大豆と煮干しの揚げ煮 ごぼうサラダ</p> <p>野沢菜漬け 鶏肉のバジル焼き 粉ふきいも</p> <p>大豆と煮干しとヨーグルトでカルシウムたっぷりカミカミ献立</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>3日(金) 麦ごはん</p> <p>コーンスローサラダ フルーツポンチ</p> <p>福神漬け イカリングフライ</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>ビーフカレー</p>	<p>6日(月) ごはん</p> <p>小松菜の磯香和え にんじんとツナの卵とじ</p> <p>肉みそ 白身魚のカレーマヨ焼き</p> <p>マヨネーズにカレー粉、粉チーズを混ぜたものを魚にのせて、オーブンでこんがり焼きます。</p>	<p>7日(火) ごはん</p> <p>じゃがいもの土佐煮 いろいろサラダ</p> <p>きゅうり漬け とんかつ添えキャベツソース</p> <p>給食なし 加佐中3年</p> <p>白・緑・オレンジ・黄色の野菜を使った、色どりのきれいなサラダです。</p>
<p>8日(水) 梅チリごはん</p> <p>しんこ和え 五目豆</p> <p>チーズ 赤魚の磯辺揚げ 枝豆</p> <p>カミカミメニュー</p> <p>給食なし 青葉中3年 城南中3年 加佐中3年</p>	<p>9日(木) ごはん</p> <p>かぼちゃサラダ 洋風きんぴら</p> <p>佃煮昆布 ハンバーグ スパゲティ添え</p> <p>給食なし 青葉中3年 城北中3年 城南中3年 加佐中3年</p> <p>コーンスープ</p>	<p>10日(金) 麦ごはん</p> <p>グリーンサラダ 杏仁フルーツ</p> <p>焼きとうもろこし イワシフライソース</p> <p>給食なし 青葉中3年 城南中3年</p> <p>ハヤシルウ</p>	<p>11日(土) ごはん、ふりかけ</p> <p>肉団子のうま煮 イタリアンサラダ</p> <p>ミニゼリー ピザカップ</p> <p>給食実施 青葉中1・2年 城北中1・2年</p>	<p>12日(日) ごはん</p> <p>中華野菜炒め ひじきの煮物</p> <p>パイン缶 サワラのカレー 竜田揚げ ミニトマト</p> <p>給食実施 白糸中</p>
<p>13日(月) ごはん</p> <p>中華野菜炒め ひじきの煮物</p> <p>パイン缶 サワラのカレー 竜田揚げ ミニトマト</p> <p>給食なし 青葉中 白糸中 城北中3年 加佐中</p>	<p>14日(火) ごはん</p> <p>チキンビーンズ キャベツのごまサラダ</p> <p>わかめとじゃこの佃煮 豚肉のチーズパン粉焼きソース</p> <p>給食なし 城北中3年</p> <p>大豆とじゃこでカルシウムたっぷりカミカミ献立</p>	<p>15日(水) 鮭チャーハン</p> <p>切干大根のあっさりナムル フルーツ白玉</p> <p>白菜キムチ 鶏の照り焼き フライドポテト</p> <p>給食なし 城北中3年</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>16日(木) ごはん</p> <p>じゃがいものサラダ ささみとキャベツのあっさり炒め</p> <p>わらびもち サバのみそ煮</p> <p>かき玉汁</p>	<p>17日(金) 麦ごはん</p> <p>春雨サラダ オレンジ</p> <p>パキパキきゅうり 春巻き 添えブロッコリー</p> <p>麻婆豆腐</p>
<p>19日(日) ごはん、ふりかけ</p> <p>チンジャオロース 大学芋</p> <p>きゅうりのシソ和え 鮭のマヨマスタード焼き</p> <p>給食実施 白糸中 和田中</p>	<p>20日(月) ごはん</p> <p>イカの中華炒め 小松菜のごま和え</p> <p>つぼ漬け 鶏のから揚げ レモンソース味</p> <p>給食なし 白糸中3年 和田中1・3年</p> <p>スーミータン</p>	<p>21日(火) ごはん</p> <p>ほうれん草のベーコン炒め さわやかレモンゼリー</p> <p>ジャコナッツ キムチ丼の具</p> <p>給食なし 白糸中3年 和田中3年 若浦中3年</p> <p>ほうれん草とじゃこでカルシウムたっぷりカミカミ献立</p>	<p>22日(水) ひじきごはん</p> <p>まごわやさしいみそ煮込み ブロッコリーのピーナッツ和え</p> <p>うずら卵煮 ハタハタのから揚げ</p> <p>給食なし 白糸中3年 和田中3年 若浦中3年</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>23日(木) ごはん、ふりかけ</p> <p>チンジャオロース 大学芋</p> <p>きゅうりのシソ和え 鮭のマヨマスタード焼き</p> <p>給食なし 白糸中 和田中 若浦中3年 加佐中2年</p>
<p>24日(金) 麦ごはん</p> <p>コーンサラダ フルーツとゼリー</p> <p>福神漬け かぼちゃコロッケ</p> <p>給食なし 若浦中 加佐中2年</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>ポークカレー</p>	<p>27日(月) ごはん</p> <p>ほうれん草ともやしのナムル コーン入り炒り卵</p> <p>ごぼうの甘辛和え タンドリーチキン ミニトマト</p> <p>タンドリーチキンの名前の由来は、ナンや鶏肉を焼くタンドールという釜の名前からきています。</p>	<p>28日(火) ごはん</p> <p>万願寺甘とうの炒め煮 切干大根の煮物</p> <p>茎わかめの佃煮 イカの天ぷら</p> <p>給食なし 青葉中</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>29日(水) ごはん</p> <p>コーンサラダ フルーツとゼリー</p> <p>福神漬け かぼちゃコロッケ</p> <p>ポークカレー</p> <p>給食あり 若浦中</p>	<p>30日(木) ごはん</p> <p>わかめ和え ジャーマンポテト</p> <p>パンチビーンズ ナスと万願寺のミートグラタン</p> <p>給食あり 青葉中 若浦中</p> <p>みそ汁</p> <p>ミックスビーンズを油で揚げて、スパイスパウダーをまぶします。</p>

6月は『食育月間』です。毎日、何気なく食べている自分の食事を見直してみましょう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。それにちなんで、「カルシウムたっぷりカミカミ献立」や「カミカミメニュー」を入れました。いつもより噛むことを意識して食べましょう。

