



令和5年度

6月給食こんだて



舞鶴市立吉原小学校

(米飯)

(加工ご飯)

(加工パン)

(麦ごはん)

(規格パン)

6月の給食目標【衛生に気を付けて食事をしよう】 ・手洗いを正しくする。 ・身なりを整えて当番しよう。		1日(木)		2日(金)	
		・麦ごはん ・キャベツと厚揚げの回鍋肉 ・春雨サラダ	エネルギー 589Kcal たんぱく質 20.8g カルシウム 411mg	・ココア揚げパン ・じゃがいものガレット ・キャベツのスープ	エネルギー 655Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 424mg
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
・わかめご飯 ・豚肉とごぼうのきんぴら ・油あげのみそ汁	・鶏飯 ・お茶豆 ・けんちん汁	・国産小麦パン ・クリームシチュー ・大根サラダ	・麦ごはん ・とんかつ ・添えキャベツ ・沢煮椀 ・ふりかけ	・小型パン ・みそラーメン ・キャベツのナムル ・ブルーベリー&マーガリン	
エネルギー 595Kcal たんぱく質 22.4g カルシウム 321mg	エネルギー 585Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 298mg	エネルギー 609Kcal たんぱく質 21.7g カルシウム 335mg	エネルギー 699Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 283mg	エネルギー 571Kcal たんぱく質 20.8g カルシウム 356mg	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
・米飯 ・鶏肉のつくね ・根菜のみそ汁	・小松菜とじゃこのチャーハン ・焼きぎょうざ ・中華スープ	・味付けパン ・スコップコロッケ ・ウインナーのスープ	・チキンカレーライス ・ナタデココ入りフルーツパンチ ・福神漬	・規格パン ・チャプチェ ・みそトックスープ	
エネルギー 687Kcal たんぱく質 29.7g カルシウム 274mg	エネルギー 622Kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 481mg	エネルギー 652Kcal たんぱく質 22.6g カルシウム 299mg	エネルギー 671Kcal たんぱく質 20.2g カルシウム 295mg	エネルギー 580Kcal たんぱく質 21.7g カルシウム 384mg	
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	
・肉みそひじき丼 ・水菜のハリハリスープ	・キムチとたくわんのまぜごはん ・白身魚のピリ辛焼き ・さつま汁	・ミルクパン ・鶏肉の甘辛揚げ ・肉団子と白菜のスープ	・麦ごはん ・さばのみそ煮 ・新じゃがのそぼろ煮	・セルフドッグ ・そえ野菜 ・かぼちゃのポターージュ ・歯と口の健康週間ゼリー	
エネルギー 623Kcal たんぱく質 26.8g カルシウム 367mg	エネルギー 596Kcal たんぱく質 28.4g カルシウム 327mg	エネルギー 708Kcal たんぱく質 31.3g カルシウム 295mg	エネルギー 771Kcal たんぱく質 30g カルシウム 275mg	エネルギー 771Kcal たんぱく質 24.4g カルシウム 320mg	
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
・米飯 ・イワシのかば焼き ・塩昆布和え ・大根のみそ汁 ・手作りカップケーキ	・ドライカレー ・インディアンローストポテト ・わかめスープ	・黒糖パン ・夏野菜のミートグラタン ・コンソメスープ	・切り干し大根入りスタミナ豚丼 ・春雨スープ	・規格パン ・ナポリタン ・スパゲッティ ・パインサラダ	
エネルギー 782Kcal たんぱく質 27.8g カルシウム 341mg	エネルギー 582Kcal たんぱく質 21.4g カルシウム 283mg	エネルギー 627Kcal たんぱく質 23.2g カルシウム 353mg	エネルギー 598Kcal たんぱく質 22.2g カルシウム 333mg	エネルギー 620Kcal たんぱく質 20.6g カルシウム 308mg	

お知らせ

13日は4年生が社会見学

30日は3年生が社会見学に行きます。

お弁当の準備をよろしくお願いいたします!



今月の舞鶴産の魚

26日 いわし(鰯)

