





# 6月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>1 ジューシーフルーツ</p> <p>かぼちゃの みじん</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>ジュシー フルーツの シロップは、 みかん果汁100%です。ピタ ミンCを摂って抵抗力アップ!!</p> <p>ビタミン類で 体すこやか!</p>	<p>2 魚のごまだれ焼き</p> <p>かぼちやに は、免疫力 を上げるカ ロテンが多く含まれます。代表 的な緑黄色野菜です。</p> <p>麦ごはん</p> <p>かぼちやの みじん</p> <p>かぼちやに は、免疫力 を上げるカ ロテンが多く含まれます。代表 的な緑黄色野菜です。</p> <p>免疫力カ ロテンで 体すこやか!</p>	<p>3 ジャマポット</p> <p>パンは一口 大にちぎ って食べるのがマナーです。食 事の前は、手を石けんで、き れいに洗いましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>ジャマポ ット</p> <p>ジャマポ ット</p> <p>しっかり手洗 いで体すこ やか!</p>	<p>4 (お汁のりに海鮮系)</p> <p>6/4~10は 歯と口の健 康週間です。よく噛んで食べ る習慣をつけましょう。一口 30回が目安です。</p> <p>麦ごはん</p> <p>海鮮系</p> <p>よく噛んで 体すこやか!</p>	<p>5 桑茶ケーキ</p> <p>あさりは、鉄 分を多く含 んでいます。鉄分は、体の中 で血をつくるのに欠かせない 栄養素です。</p> <p>麦ごはん</p> <p>桑茶ケー キ</p> <p>あさり</p> <p>鉄分類 で体すこ やか!</p>
<p>8 かみかみメニュー</p> <p>8のつく日は、かみかみ メニューです。煮干しや アーモンドをオープンでこんが り焼いて、甘いたれを絡め ています。よく噛みましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>かみかみ メニュー</p>	<p>9 伴三絲</p> <p>家常豆腐 は、マーボ豆腐の 豆腐の代わりに厚揚げを入れ た料理です。伴三絲の「絲」 は中国語で「千切り」を指し ます。</p> <p>麦ごはん</p> <p>伴三絲</p>	<p>10 フレンチサラダ</p> <p>フレンチサラダのドレッシング は、給食センターで手作りし ています。酸味のあるドレッシ ングなので、この季節にぴた りのサラダに仕上がります。</p> <p>麦ごはん</p> <p>フレンチ サラダ</p>	<p>11 元気くんとは、レバーのことで す。鉄分を多く含んでいるレバ ーは、貧血予防に最適です。 ケチャップやごま油を使って 食べやすく味付けしました。</p> <p>麦ごはん</p> <p>元気く んと</p>	<p>12 スイカ</p> <p>スイカの約90%は水分です。 スイカのことを英語で「water melon」というのも納得です ね。今日はかつおみそをごは んの上に配膳しましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>スイカ</p>
<p>15 ツナほろろ</p> <p>「たちうお」を漢字で書くと、ど んな漢字か知っていますか? 「太刀魚」と書きます。刀のよ うな色や形だったことから、こ の名前が付いたそうです。</p> <p>麦ごはん</p> <p>ツナほ ろろ</p>	<p>16 かつおスープ</p> <p>「湯」は中国語でスープのこと です。黄花湯は、黄色いお花 が咲いているように見えたの が名前の由来です。「湯」のつ くり料理を探してみましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>かつお スープ</p>	<p>17 ポークフランク</p> <p>パンにポークフランクとゆでキ ャベツ、ケチャップをはさんで ホットドッグを作りましょう。こ のような料理の時は、かぶりつ いて食べても構いません。</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポーク フランク</p>	<p>18 あいもやき</p> <p>大豆は前日に洗い、水 に浸け一晩寝かせます。 水を吸って一回り大きくなった 大豆をふつから程良い歯ごた えになるまで煮ていきます。</p> <p>麦ごはん</p> <p>あいも やき</p>	<p>19 (お汁のりに梅肉系)</p> <p>19 食育の日</p> <p>地元のほんだまを、 旬の梅の果肉を使っ て、さっぱりと和えます。薬草 として食べられるほど、栄養 価の高い食品です。</p> <p>麦ごはん</p> <p>梅肉系</p>
<p>22 じゃがいもカレー</p> <p>北海道には鮭を 使った料理が多 くあります。角切に切った鮭を 米みそで煮こんで、石狩汁を 作ります。</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがい もカレー</p>	<p>23 かつお一本釣り</p> <p>高知県 かつおの一本釣 りで有名な高知県 は、カツオのタタキが評判で す。今日はカツオを油で揚げ て、ごまだれで絡めています。</p> <p>麦ごはん</p> <p>かつお 一本釣り</p>	<p>24 ゴヤの中華あん</p> <p>長崎県 長崎血うどんは 揚げ麺を袋のま ま程良くほぐして、温食の五 目あんを絡めていただきまし ょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゴヤの 中華あん</p>	<p>25 お好み焼き</p> <p>大阪府 大阪風のお好 み焼きに挑戦しま す。山芋は15kgを給食セン ターで皮をむき、すり下ろして 混ぜ込んでいます。</p> <p>麦ごはん</p> <p>お好み 焼き</p>	<p>26 パパイア和え</p> <p>千葉県 千葉県は落花生 の産地として知られて います。ご当地グルメいかが でしたか?他にも全国各地の 料理を調べてみましょう。</p> <p>麦ごはん</p> <p>パパイ ア和え</p>
<p>29 キムタクチャーハン</p> <p>キムタクチャーハンは、「キム チ」と「たくあん」が入ってい るのでこの名前が付いていま す。ピリ辛味なので、暑い季 節にぴったりです。</p> <p>麦ごはん</p> <p>キムタク チャーハン</p>	<p>30 冬瓜汁</p> <p>冬瓜(シブイ)が旬を迎えてい ます。冬瓜は「冬」という漢字 が使われていますが、夏野菜 です。地元の麦みそを入れ て、みそ汁を作ります。</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜汁</p>	<p>6月は食育月間です!</p> <p>子どもの食生活は、人間形成や学習意欲に大きく 影響します。まずは、日頃の食生活を振り返ることか ら『食育』を始めてみませんか?</p> <p>食べる楽しみや喜びを 栄養のバランスを考えながら あらためて感じてみよう! いただきよう!</p>		<p>今月の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも (無償提供)</li> <li>・ゴーヤ</li> <li>・ニラ</li> <li>・パパイア漬</li> <li>・もやし</li> <li>・きくらげ</li> <li>・菜おぎ</li> <li>・ほんだま</li> <li>・麦みそ</li> <li>・ムジ</li> </ul>

コロナを防止し、体すこやかウィーク!

ご当地グルメ週間!