

6月分給食もりつけ表

| 月(げつ) | 火(か) | 水(すい) | 木(もく) | 金(きん) |
|---|---|---|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>たたきごぼう</p> <p>むぎめし</p> <p>とうふのみそしる</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>げんりょうむぎめし</p> <p>カレーうどん</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>サーモンコロッケ</p> <p>ソース</p> <p>むぎめし</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくろパン</p> <p>あじのムニエル</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>ジャーマンポテト</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>チンゲンサイともやしのあえもの</p> <p>むぎめし</p> <p>ごもくきんぴら</p> |
| <p>ごぼうの旬は初夏と冬の2回あります。初夏のごぼうはやわらかく、香りも上品であるところが特徴です。</p> | <p>カレーは、インドの煮込み料理です。しかしカレー粉を作り、カレーを世界に広めたのはイギリス人だと言われています。</p> | <p>コロッケは、フランスの料理の「クロケツト」が、日本で「コロッケ」とよばれるようになったと言われています。</p> | <p>あじは、夏が旬の魚です。旬の魚はうまみが増しておいしくなります。味がよいから「あじ」という名がついたともいわれます。</p> | <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは全身の健康につながります。五目きんぴらはかみかみメニューです。</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめのすのもの</p> <p>アスパラガスとあつあげのみそいため</p> <p>むぎめし</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのアングリーズ</p> <p>むぎめし</p> <p>やさいスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかこんにやくサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>マーボー豆腐</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>さけのハーブグリル</p> <p>ミネストローネ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわのかぼやきふう</p> <p>こうみづけ</p> <p>むぎめし</p> <p>しろみそしる</p> |
| <p>アスパラガスは、初夏が旬の野菜です。たくさん分かれるという意味のギリシャ語が語源で、一つの株から若い芽が何本も生えます。</p> | <p>かつおは、たんぱく質や貧血を予防する鉄分が多い魚です。身がかたい魚なので、「魚辺に堅い」という字を書きまします。</p> | <p>こんにやくは、こんにやく芋から作られます。食物せんいが多く、おなかの調子を整えてくれます。</p> | <p>ミネストローネに入っている豆は、白いんげん豆です。日本では白あんとして食べられることが多いです。</p> | <p>しょうがの香りには、食欲増進の働きがある成分が含まれています。体の疲れをとり、夏バテ防止に役立ちます。</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かわりびんば</p> <p>むぎめし</p> <p>トックスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのねぎしおやき</p> <p>きゅうりのあさづけ</p> <p>むぎめし</p> <p>ごもくにももの</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>タレ</p> <p>ひややつこ</p> <p>むぎめし</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>ひじきふりかけ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうロールパン</p> <p>いせちやビーンズ</p> <p>にくみそ</p> <p>めん</p> <p>ジャージャーめん</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>こまつなのうめ</p> <p>おかかあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>のにももの</p> |
| <p>トックスープは韓国のもちです。日本のもちと違い粘りや伸びは少なく歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に加えても煮崩れにくいことが特徴です。</p> | <p>いかのねぎしおやきは、かみかみメニューです。あごを動かす筋肉や歯ぐき、かむ力を強くするためにも、しっかりとんで食べましょう。</p> | <p>豆腐は、豆乳に「にがり」を加えて固めた大豆の加工品です。大豆と同じ「血や肉・骨になる」食べものです。</p> | <p>三重県は、お茶の栽培が盛んです。今の時季の新芽をつんで作られた新茶は、高級品です。今日は、津市でとれた伊勢茶を使っています。</p> | <p>切り干し大根は、日本の伝統的な保存食です。せん切りされた大根を天日に干して乾燥させたものです。</p> |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>コーンサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>だいちりドライカレー</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>きびなごのなんばんづけ</p> <p>キャベツともやしのしそあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>みそしる</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>むぎめし</p> <p>わかめスープ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>ポークフランク</p> <p>マスタードサラダ</p> <p>コーンとうにゅう</p> <p>チャウダー</p> <p>(セルフフランクドッグ)</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>むぎめし</p> <p>すましじる</p> |
| <p>大豆にはたんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。栄養豊富なため「畑の肉」と呼ばれています。</p> | <p>しそには、赤じそと青じそがあります。赤じその色素は、ナスやぶどうに含まれるものと同じアントシアニン系の天然の色素です。</p> | <p>ヨーグルトは、牛乳を発酵させたものです。冷たい口あたりや酸味で、さっぱりしたデザートとしても食べやすいです。</p> | <p>豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて温め、布袋でこした汁です。大豆と同じようにたんぱく質やビタミンが多く含まれています。</p> | <p>さわらは、成長段階に応じて名前が変わる魚です。関西では、さごしからやなぎ、やなぎからさわらへと名前が変わります。</p> |
| 30 | <p>6月4日~10日は 歯と口の健康週間</p> | | | <p>給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。</p> <p>皿</p> <p>みどりわんの緑の椀</p> <p>ピンクの椀</p> |
| <p>ユーリンチーは、鶏肉のから揚げにネギが入ったタレをかけた中華料理です。中国語で「ユーリン」は油で揚げる、「チー」はにわとりを意味します。</p> | | | | |