

6月分給食もりつけ表

B班

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)	
3	4	5	6	7	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきと じゃがいもの いために</p> <p>豆腐</p> <p>にくみそ</p> <p>こまつなと もやしの ごまあえ</p> <p>むぎめし</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きりぼし だいこんの ふくめに</p> <p>こめこいりパン</p> <p>しいらの ピザやき</p> <p>やさい スープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>むぎめし</p> <p>しそあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>キャベツと ひじきの ごまあえ</p> <p>のどにつまらせ ないように!</p> <p>パン</p> <p>いせちや びーンズ</p> <p>やきそば</p> <p>むぎめし</p> <p>かつおと うずらたまごの あまげあん</p>	<p>今日の豆腐には、みえ地物一番のマークがついています。三重県産の大豆で作られた豆腐です。</p> <p>しいらは、漢字で「魚へん」に「暑い」と書きます。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれ、よく食べられています。</p> <p>日本では昔から食べられている切り干し大根は、知恵と工夫が活かされた保存食です。</p> <p>三重県は、お茶の栽培が盛んで、生産量は、静岡県、鹿児島県に次いで、全国で3番目です。</p> <p>かつおは、世界中の温かい海に生息している魚です。日本では、主に太平洋側で水揚げされています。</p>	
10	11	12	13	14	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>アスパラガスの サラダ</p> <p>かける</p> <p>むぎめし</p> <p>(なつやさいのカーレーライス)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>さけのマリネ</p> <p>こふきいも</p> <p>豆腐 スープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>なすとあつあげの みそいため</p> <p>むぎめし</p> <p>うめぼし</p> <p>すましじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>パン</p> <p>↑はさむ ツナサラダ (ツナサンド)</p> <p>チンゲンサイの クリームは</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくまめ</p> <p>むぎめし</p> <p>きびなごの からあげ</p> <p>キャベツと きゅうりの あさづけ</p>	<p>春から夏にかけて出回るアスパラガスは、昔、外国から伝わり、当時は「西洋うど」とも呼ばれていました。</p> <p>米粉入りパンは、三重県産の米粉が使われています。米の甘みと、もちりとした食感を味わいましょう。</p> <p>なすは、夏が旬の野菜です。なすのむらさき色は、アントシアニンという色素によるものです。</p> <p>ツナといえば、まぐろの油漬けのことですが、かつおも油漬けとしてよく食べられています。</p> <p>きびなごは、骨ごと食べられる小魚です。給食では、から揚げにすることが多いです。</p>
17	18	19	20	21	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふたにくどのぐ</p> <p>かける</p> <p>むぎめし</p> <p>(ふたにくどん)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いちごジャム</p> <p>パン</p> <p>つぶっこグラタン</p> <p>トマトと レタスの スープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなと もやしの おかかあえ</p> <p>あじの たつたあげ</p> <p>むぎめし</p> <p>たたきごぼう</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくみそ</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかふう ごまだれサラダ (にくみそうどん)</p> <p>うどん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごもく にもの</p> <p>むぎめし</p> <p>たくあんの あえもの</p> <p>さわらの なんぶやき</p>	<p>美里みそは、津市美里地区で育てられた「美里在来」という大豆で作られたみそです。</p> <p>津ぶっこグラタンには、津市産のたけのこが使われています。たけのこの歯ごたえを楽しんでいただきましょう。</p> <p>夏の始めに収穫されるごぼうは、「新ごぼう」と呼ばれ、やわらかいのが特ちょうです。</p> <p>ごまは、白ごま、黒ごま、金ごまなどの種類があり、高温多湿な環境で育つと言われています。</p> <p>たくあんは、江戸時代の沢庵和尚が作り始めたという説があります。食感を楽しんでいただきましょう。</p>
24	25	26	27	28	
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ガパオライスのぐ</p> <p>かける</p> <p>むぎめし</p> <p>(ガパオライス)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>パン</p> <p>ぶたにくの アングレーズ</p> <p>カレー スープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>まこもたけいり</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎめし</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>さわらのハーブ ダリル</p> <p>かぼちやの とうにゅう</p> <p>ポタージュ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんにゃくの とさに</p> <p>むぎめし</p> <p>いかごぼう</p> <p>いそかあえ</p>	<p>ガパオライスは、タイ料理の一つです。いわしで作られた調味料、「ナンブラー」で味付けしています。</p> <p>アングレーズは、「イギリス風」という意味があり、ウスターソースと砂糖で作ったソースで味付けしています。</p> <p>まこもたけは、古くから日本で食べられているイネ科の植物です。今日はホイコーローに入っています。</p> <p>かぼちやは、夏野菜の一つで、カロテンが豊富な緑黄色野菜です。今日はポタージュでいただきます。</p> <p>4日から10日は歯と口の健康週間でした。かみごたえのある物をよくかむことで、じょうぶな歯が育ちます。</p>

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

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。

【ピンクのしよつき】

【みどりのしよつき】