

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)
2	3	4	5	6
 ごぼうの ドライカレー おぎめし チンゲンさいの サラダ	 こくとうパン つギョウザ はるさめ スープ	 さやいんげんの ごまあえ さばのおやき おぎめし しろみそしる	 こんにゃくのとき おぎめし いそかあえ ちくわのかばやきふ 1~2年生 1本 3~6年生 2本	 ごもく にもの おぎめし きゅうりのあさづけ いかのねぎしおやき
ごぼうは、初夏と冬の2回、旬があります。今の時期にとれるごぼうは、新ごぼうといい、やわらかいのが特徴です。よくかんで旬を味わいましょう。	津ギョウザは、津市の給食から誕生した料理です。調理員さんが、一つ一つにねいに包んでから、大きな釜で揚げて、作ってくれています。	今日のごまあえに入っているさやいんげんは、今が旬の食べ物で、若いさやいんげん豆のことです。さやごと食べるため、さやいんげんと呼びます。	こんにゃくの土佐煮は、高知県土佐市の郷土料理です。高知県でよくとれる、かつおのうま味を生かした料理です。	6月4日から11日は、歯と口の健康週間です。ごぼうなどの繊維のある食べ物や、いかにこんにゃくなどの弾力のある食べ物はかみかみ食材です。
9	10	11	12	13
 ひややっこ おぎめし ひじきふりかけ おぎめし じゃがいもの そばろに	 こめこいりパン さわらの ハーブグリル ミネストローネ	 ちゅうか こんにゃくサラダ おぎめし マーボー豆腐	 やさいの いためもの おぎめし たたきごぼう さけのしろみそやき	 コーン サラダ おぎめし かつおと うずらたまごの あまずあん のどにつまらせ ないように よくかみ ましょう!
うまし豆腐は、三重県産の大豆を使って、津市の工場で作られた豆腐です。三重県のおいしいの味を味わって食べましょう。	ミネストローネは、イタリアの料理です。野菜を入れた具だくさんのスープという意味があり、トマト味が一般的です。	こんにゃくは、こんにゃくもから作られます。いもを粉にしてから作るとう白いこんにゃくになります。今日のサラダにも入っています。	たたきごぼうは、繊維の多いごぼうを叩いてから煮ることで食べやすくなり、昔の人の知恵が詰まった料理です。	かつおは春にとれると「初がつお」、秋にとれると「戻りがつお」といいます。初がつおは、身が引きしまっているのが特徴です。
16	17	18	19	20
 キムチどんのぐ おぎめし わかめ スープ (ぶたキムチどん)	 ケチャップ パン ポークフランク マスタードサラダ (フランクドッグ) とうにゅう コーンスープ	 さけとじゃがいもの ねぎソースがらめ おぎめし やさいスープ	 くさわかめの サラダ にくみそ うどん (にくみそうどん)	 こまつなの うめおかあえ あじのたつたあげ おぎめし あおさの すましじる
キムチやヨーグルトは、発酵食品です。微生物を使って食品を発酵することで、栄養価が高まったり、味の深みが増したりします。	豆乳は、茹でた大豆をしばって作ります。大豆に含まれる、たんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養素を効率よくとることができます。	新じゃがいもは、冬に植え付けて、春ごろにとれるじゃがいもです。みずみずしく、やわらかい食感が特徴です。	きわかめは、わかめの中心にある茎の部分です。コリコリとした食感が特徴で、かみかみ食材です。1口30回を目安によくかんで食べましょう。	梅は、6月ごろに旬を迎えます。梅干しやシロップ漬けなど、色々な保存食に加工されます。今日はねり梅を和え物に使っています。
23	24	25	26	27
 やさいのぐ にくのぐ (ピビンバ) おぎめし トック スープ	 パン いせちゃビーンズ やきそば	 ひじきと じゃがいもの いために おぎめし しろあえ さわらのしょうがやき	 ごまあえ おぎめし アスパラガスと あつあげの みそいため	 こうみづけ きびなごのからあげ おぎめし みそしる
トックは、韓国の食品です。トックは、汗物のおもち、トコギは炒めたおもちという意味があります。よくかんで食べましょう。	今日は、みえ地物一番給食です。三重県は、全国で3番目に茶を生産しています。三重県でとれた伊勢茶をビーンズにまぶしています。	今日のひじきは、三重県でとれました。リアス式海岸の環境で、太平洋の荒波にもまれたひじきは、身が詰まって風味がよいのが特徴です。	アスパラガスは、今が旬の野菜です。日光に当てることで緑色になります。日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスもあります。	きびなごは、今の時期が旬の魚です。冬にも旬があり、温暖な海でとれます。10センチメートルほどの小さな魚なので骨ごとよくかみしょう。
30	毎 年 6 月 は 「食育月間」			
 たけのこの きんぴら おぎめし おかあえ とりのてりやき	このもりつけ表で、使う食器や、皿を置く場所を確かめてから、じょうずに盛りつけましょう。 【ピンクのしよっき】   【オレンジのしよっき】 			
今日のたけのこは、三重県産です。シャキッとした食感を味わいながら、よくかんで食べましょう。	食べることは、生きることであり、健康な身体と心をつくることにつながります。 栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。			