

6 月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2	3	4	5	6
ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのぐ のせる ぶたキムチどん (むぎごはん) わかめスープ	ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ こくとうパン じゃーマンポテト あじのムニエル	ぎゅうにゅう みすぎちや ビーンズ にくみそ ける げんりょう むぎごはん じゃーじゃーめん	ぎゅうにゅう さわらのてりやき ぶたにくとやさいの いためもの むぎごはん かきたまじる	ぎゅうにゅう ユーリンチー むぎごはん はるさめスープ
キムチは、発酵食品で乳酸菌が多く含まれている食品です。漬物やみそなどの発酵食品はおなかの調子を整えるなどの働きがあります。	あじは、青魚で血をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたりする質のよい脂が多く含まれています。今日は、あじに小麦粉をつけ、焼いてムニエルにしました。	かむ力をつけるためには、かみごたえのある食品をよくかんで食べ、かむことを意識することが大切です。今日は、美杉茶を使ったビーンズにしました。	今日は、さわらの照り焼きです。さわらは、春と秋に多くとれる魚です。魚には、体を作るたんぱく質などの栄養がたくさん入っています。	ユーリンチーは、中国料理の一つです。鶏肉に下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げてから、中華風ソースをかけました。
9	10	11	12	13
ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき たたきごぼう むぎごはん すましじる	ぎゅうにゅう ポークフランク マスタードサラダ ポークフランクをはさむ セルフフランクドック コーンとうにゅう チャウダー	ぎゅうにゅう きびなごのからあげ キャベツともやしのしそあえ むぎごはん みすぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう 豆腐 ひややっこ ひじきふりかけ たれをかける むぎごはん じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう いわしのかばやき こうみづけ のせる いわしのかばやきどん しろみそしる
初夏のごぼうは「新ごぼう」と呼ばれ、やわらかく香りが強いのが特徴です。たたきごぼうは、たたいで繊維をこわすことで、味がよく浸み込みます。	今日は、セルフフランクドックです。パンにソーセージとマスタードサラダをはさんで食べましょう。サラダの野菜はキャベツが入っています。	みそには、米みそ、麦みそ、大豆みそがあります。他にも甘口、辛口の違いや、仕上がりの色によって種類があります。美杉みそは、米みそです。	「美し豆腐」の大豆は、三重県産の「フクユタカ」を使用しています。豆腐は、冷奴、みそ汁、鍋や湯豆腐など、季節ごとに楽しめる食材です。	今日は、いわしのかば焼き丼です。いわしに下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げ、甘辛いたれをからめています。
16	17	18	19	20
ぎゅうにゅう ちゅうかこんにやく サラダ むぎごはん マーボー豆腐	ぎゅうにゅう かつおのアングレース いちごジャム ロールパン やさいスープ	ぎゅうにゅう コーンサラダ むぎごはん (みえジビエカレー) カレーソース	ぎゅうにゅう いかのねぎソース かけ ぎゅうりのあさづけ むぎごはん ごもくにももの	ぎゅうにゅう さばのしおやき こまつなのうめ おかかあえ むぎごはん きりぼしだいこんのもの
今日の豆腐は、三重県でとれた大豆を使って、松阪市の嬉野で作られています。豆腐のバックを開けて食器に入れて、たれをかけて食べましょう。	アングレースは、フランス料理の「イギリス風」の料理に使う言葉です。給食では、かつおを揚げた後に、ソースをからめ、炒ったパン粉をつけました。	ジビエとは、狩猟で得た天然の野生鳥獣の肉を意味する言葉です。今日のカレーには、美杉で獲れた鹿肉が使われています。	今日のいかのねぎソースに使っているしょうがやんにくは香味野菜です。香りがよく、魚や肉料理などの臭みを消したり、風味を増したりするために使われます。	切り干し大根の煮物は、日本で昔から食べられてきた伝統料理です。含め煮にすることで、乾燥しておいた大根をやわらかくおいしく食べることができます。
23	24	25	26	27
ぎゅうにゅう きゅうりとわかめのすのもの むぎごはん あつあげのみそいため	ぎゅうにゅう アスパラガスのサラダ こめこいりパン さけのハーブグリル ミネストローネ	ぎゅうにゅう こまつなのサラダ げんりょう むぎごはん カレーうどん	ぎゅうにゅう さわらのみそやき チンゲンサイと もやしのいそかあえ むぎごはん ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ビビンバのぐ ヨーグルト まぜる ビビンバ (むぎごはん) トックスープ
今日は、きゅうりとわかめの酢の物があります。調味料の酢には、殺菌作用があり、食中毒の予防に効き目があると言われていいます。	米粉入りパンは、小麦粉とお米を粉にした米粉を使ったパンです。米粉入りパンはごはんを食べたときのようなもちもちした食感が特徴です。	今日のカレーうどんのだしは、かつお節からとっています。だしには、うまみ成分が含まれ、おいしさのもとになります。かつおだしの風味を感じてみましょう。	今日の「五目きんぴら」には、かみごたえのあるごぼうやこんにやくなどが使われています。よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。	ビビンバは、韓国料理の一つです。ビビンバは、韓国語で「混ぜご飯」という意味です。野菜や肉が入っていて栄養バランスもよい料理です。

30

ぎゅうにゅう

サーモンコロッケ

そえレタス

ソースをかける

むぎごはん

キャベツとコーンのスープ

今日は、手作りのサーモンコロッケです。サーモンは、英語で「鮭」のことです。給食室で、じゃがいもをゆでて、一つ一つ手作りました。



【6月は食育月間】

6月の食育月間にもなって、美杉町で作られた食材をいつもより多く取り入れています。今月、取り入れた食材を紹介します。地物一番給食マークのついている日に出る予定です。

みすぎせりゅうまい

美杉清流米



みすぎ

美杉みそ



みすぎちや

美杉茶



みえジビエ

