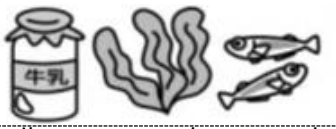
6月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
1	2	3	4	5
ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのしろみそいため むぎごはん タイピーエン	ぎゅうにゅう ロールパン ごぼうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう さばのてりやき さやいんげんのあえもの むぎごはん きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ガパオライスのぐ のせる ヨーグルト ガパオライス(むぎごはん) あおなとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう いわしのからあげ(ひとり2ひ) あさづけ むぎごはん あつあげのみそしる
タイピーエンとは、熊本県の郷土料理で、春雨を使ったあっさりスープの麺料理のことです。今日はかまぼこを入れました。	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。ごぼうサラダは、ごぼうに下味をつけ食べやすくしました。	切干大根の含め煮は、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食べることができます。	ガパオライスは、炒めた豚肉や鶏肉と野菜にバジルなどを加え、ごはんにかけて食べるタイ料理です。いつもの給食とは違う、エスニックな香りを楽しんでいただきましょう。	いわしのから揚げは、かみかみメニューです。よくかんで食べると、食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚も発達し、顔の表情も豊かになります。
8	9	10	11	12
ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ むぎごはん マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ホキのカレームニエル ジャーマンポテト こめこいりパン やさいスープ	ぎゅうにゅう いかごぼう キャベツとこまつなのごまあえ むぎごはん すましじる	ぎゅうにゅう キャベツのあまずづけ わかめごはん ごもくにもの	ぎゅうにゅう さけのこうみソースかけ ちゅうかコーンサラダ むぎごはん とうふスープ
みそには、米みそ、麦みそ、大豆みそがあります。今日のマーボー豆腐は、合わせみそを使いました。豆腐もみそも大豆から作られる食品です。	じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれ、その量は小松菜やほうれん草と同じくらいで、ビタミンCには、風邪予防に効果があるといわれています。今日は、ジャーマンポテトにしました。	今日のいかごぼうは、いかと細く切ったごぼうにでん粉をつけて揚げて、甘辛いたれにからめたものです。ごぼうは、よくかんで食べましょう。	今日の煮物には、鶏肉、ごぼう、たけのこ、にんじん、板こんにゃく、ちくわなどが使われています。ごぼうやたけのこには、おなかの調子をよくする食物せんいが多く含まれています。	さけの香味ソースに使っている生姜やに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。
15	16	17	18	19
ぎゅうにゅう こまつなともやしのおかかあえ にくみそ かける むぎごはん にくみそうどん	ぎゅうにゅう コールスロー こくとうパン さわらのハーブグリル とうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう フレンチサラダ いれる みかんゼリー むぎごはん (みえジビエカレー) ジビエカレー	ぎゅうにゅう ごまあえ ツナふりかけ むぎごはん けいちゃんやき	ぎゅうにゅう たらのからあげ いそかあえ むぎごはん こんにゃくのとさに
今日の肉みそうどんは、うどんに肉みそをかけて食べましょう。今日は、赤みそを使いました。赤みそは、東海地方の八丁みそが有名です。	鰆は、春が旬の魚ですが、塩焼きやみそ焼きなどどんな料理にも合うので、給食でよく使う魚です。今日は、バジルなどを使ってパン粉をのせて焼きました。	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。尊い命に感謝していただきましょう。	鶏ちゃん焼きは、岐阜の郷土料理で鶏肉をみそだれに漬けて置き、焼いたものです。今日は、給食用にアレンジしてみました。	名前に「土佐」とつく料理がたくさんあります。「土佐」とは、今でいう高知県のことです。高知県では昔からかつお漁が盛んです。今日はこんにゃくとかつお節のうまみを味わいましょう。
22	23	24	25	26
ぎゅうにゅう ひややっこ たれ かける ごましおキャベツ むぎごはん にくじゃがのカレーに	ぎゅうにゅう げんりょうロールパン みすぎちゃビーンズ やきそば	ぎゅうにゅう さけのカップやき きゅうりのあさづけ むぎごはん みすぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに (1・2ねん1ほん、3ねんから2ほん) キャベツのしそあえ かみナフキン むぎごはん ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ホキのケチャップみそソース むぎごはん チンゲンサイのスープ
「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。	かむ力をつけるためには、かみごたえのある食品を食べることが大切です。今日は、美杉茶ビーンズです。美杉の新茶を粉にしたものをまぶしました。新茶の香りを楽しみましょう。	美杉みそは奥津にある峯田麹店さんが作っている米みそです。手作りで添加物は使っていないみそです。今日のみそ汁を味わってみましょう。	今日は、かみかみメニューです。五目きんぴらには、かみごたえのあるごぼうやこんにゃくを使っています。よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。	ホキは、白身魚で調理しやすく、骨も少ないので食べやすい魚です。今日はホキに下味をつけ、油で揚げてから、ケチャップやみそを合わせたソースをかけました。
29	30			
ぎゅうにゅう えびのチリソースかけ むぎごはん ちゅうかやさいスープ	ぎゅうにゅう ソース かける ロールパン そえレタス おからいり ミートローフ ジュリアンスープ			
えびには、体の疲れをとる「タウリン」というものが含まれています。また、えびには体を作るたんぱく質が多く含まれています。玉ねぎといっしょに炒め、チリソースをからめました。	今日は手作りのミートローフです。ハンバーグのたねをオーブンに敷き詰めて焼きました。おからは、たんぱく質のほかカルシウムや鉄などが多く含まれています。			

歯と口を健康にするために

すききらいせずに食べる



骨や歯のもとになる食べものを食べる

6月４日はむし歯予防デー

よくかんで食べる

歯をしっかりみがく