

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)
3	4	5	6	7
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくどんのぐ のせる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくどん (むぎごはん)</p> <p>みすぎみそのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たたきごぼう</p> <p>こまつなともやしの おかかあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>あじの たつたあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>つぶっこグラタン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>トマトとレタスの スープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>キャベツともやしの しそあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>きりぼし だいこんの ふくめに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかふう</p> <p>ごまだれサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう むぎごはん</p> <p>にくみそ かける</p> <p>にくみそうどん (うどん)</p>
<p>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赤みそ、淡色みそ、白みそにも分けられます。美杉みそは、米みそです。</p>	<p>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、たたいて繊維をこわすことで、味がよくしみ込みます。</p>	<p>「津ぶっこ」とは、「津産津消」を進められるために選ばれた、津市産の食品のことです。こんにやく、お茶、筍、キャベツなど全部で13品あります。</p>	<p>切りぼしだいこんのふくめに、日本でも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。</p>	<p>ごまは、手軽な栄養源で昔から「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養豊富な植物です。炒っていりごまにしたもの、すってすりごまにしたものがあり、料理によって使い分けています。</p>
10	11	12	13	14
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>なすとあつあげの みそいため</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかごぼう</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんにやくの とさに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナサラダをはさむ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナサンド (ロールパン)</p> <p>チンゲンサイの クリームに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>あおのり</p> <p>こふきいも</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>さけのこみ ソースかけ</p> <p>とうふスープ</p>
<p>茄子にまつわる「ことわざ」を知っていますか。「一富士、二鷹、三茄子」、「秋茄子は嫁に食わずな」など、たくさんあるので、ぜひ調べてみてください。</p>	<p>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。今日はこんにやくにかつお節のうまみをしっかりしみ込ませ</p>	<p>ツナは、英語でマグロのことです。ツナには、たんぱく質の他に鉄分なども含まれています。今日は、ツナサラダをパンに挟んでいただきます。</p>	<p>回鍋肉の回鍋とは、鍋を回すことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することをいいます。中国の回鍋肉は豚肉を一度茹でてから鍋に入れて調理します。</p>	<p>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。</p>
17	18	19	20	21
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのなんぶやき</p> <p>たくあんのあえもの</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ひじきと じゃがいもの いために</p>	<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>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん (みえジビエカレー)</p> <p>カレーソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう ロールパン</p> <p>やきそば</p> <p>みすぎちやピーンズ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>ひややっこ</p> <p>キャベツと きゅうりのあさづけ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいもの そばろに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>しいらのピザやき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ</p>
<p>じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれていて、その量は小松菜やほうれん草と同じくらいです。ビタミンCには、疲れをとってくれたり、風邪予防に効果があるといわれています。</p>	<p>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す。</p>	<p>かむ力をつけるためには、かみ応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。美杉茶ピーンズを口に入れたら、箸をおいてかむことに集中してみてください。</p>	<p>「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、鍋や湯豆腐などは、季節ごとに楽しめる食材です。</p>	<p>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。</p>
24	25	26	27	28
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ししゃものからあげ (ひとり2び)</p> <p>こまつなともやしの ごまあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくまめ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ガパオライスのぐ</p> <p>かける</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ガパオライス (むぎごはん)</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>ぶたにくの アングリーズ</p> <p>カレースープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こみあえ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>かつおと うずらたまごの あまずあん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>さわらの ハーブグリル</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃの とうりゅう ポタージュ</p>
<p>今日は、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。ししゃものからあげをおいしくいただきます。</p>	<p>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、エキゾチックな香りを楽しんでいただきます。</p>	<p>豚肉のアングリーズは、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、豚肉を揚げた後、ソースをからめ、炒ったパン粉をつけました。</p>	<p>かつおの旬は、初夏と秋の2回です。春にとれる「春がつお」は脂が少なくさっぱりしていますが、秋にとれる「戻りがつお」は脂がたっぷりのっています。</p>	<p>フランスでは、スープのことをポタージュといいます。日本では、とろみのあるスープをポターージュといっています。かぼちゃの旬は、実は夏です。今日は豆乳ポターージュでいただきます。</p>