

令和7年6月 はいぜんたべかたひょう

A南部(小学・桑原)

羽島市学校給食センター

2日(月) とりにくとおおなのクリームに まめコロッケ コッパン エービーシースープ コロッケに入っている豆には、たんぱく質やビタミン、ミネラル等の体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。	3日(火) ドレッシング ナムル ヤンニョムチキン しろごはん わかめスープ 韓国料理の献立です。ヤンニョムチキンは鶏肉のから揚げに、甘辛いヤンニョムソースをからめます。	4日(水) あおなのごまあえ さばのカレーやき むぎごはん かみかみみそしる 今日から歯と口の健康週間です。かみかみのある食材や、丈夫な歯をつくるための栄養素を多く取り入れます。	5日(木) かくふのにも むぎごはん すましじる 豚肉に多く含まれるビタミンB1はブドウ糖をエネルギーに替えるときに必要な栄養素です。夏バテしないためにもしっかり食べましょう。	6日(金) ◆あじさいゼリー きりぼしだいこんのはりはり いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ 切り干大根のはりはりは、食べた時に「はりはり」と音がすることから名付けられました。よくかんで食べましょう。								
9日(月) ブルーベリージャム アスパラのソテー ★ししゃもフライ しょうパン ポテトスープ ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられる魚です。カルシウムをしっかり補給することが出来ます。	10日(火) きんぴらごぼう いわしのうめ しろごはん みそしる きんぴらごぼうはかみかみえが、いわしの梅煮は骨ごと食べられるので、カルシウムを補い、骨や歯を丈夫にすることが出来ます。	11日(水) ◆ヨーグルト ドレッシング カラフルサラダ シーフードピラフ シーフードピラフには、日本人が不足しがちな鉄分を補うために、あさりを入れました。残さず食べて丈夫な体をつくりましょう。	12日(木) ちくぜんに あじさんがフライ むぎごはん かきたまじる あじさんがフライは、千葉県の郷土料理「あじのさんが焼き」、パン粉をつけて、油で揚げた料理です。	13日(金) あおなのにびたし いっしょくよううどん きつねうどんのしる うどんはのど越しがよく、かむ回数が増えがちな歯と口の健康のためにも、よくかむことを意識して食べましょう。								
16日(月) フルーツのゼリーあえ こめこパン ミルクスープ 今日から20日まで、栄養摂取量調査を行います。調査を通して、もう一度自分の食べ方を見直してみましょう。	17日(火) にくじゃが あつやきたまご しろごはん だいこんのみそしる 和食の組み合わせは、栄養バランスが整いやすい日本の伝統的な食事です。これからも大切にしたいので、積極的に出しています。	18日(水) ◆メロン あおなときりぼしだいこんのあえもの むぎごはん わかめのすましじる 旬のかつおを使った更紗揚げです。かつおにはたんぱく質や鉄など、体を作るための栄養が多く含まれています。	19日(木) ひじきのもの あゆのからあげ むぎごはん ごもくじる 岐阜県内で養殖されているあゆをから揚げにします。青まで食べられるようにしっかり揚げているので、よくかんで食べましょう。	20日(金) かふういため ★やきギョーザ ソフトめん ジャーチャーめん ソフト麺に使う小麦粉の半分は岐阜県産です。羽島市でも栽培されていて、6月に入ると収穫の時期を迎えます。								
23日(月) カラフルソテー ★チキナゲツ レーズンパン コンソメスープ レーズンはぶどうを干して作られます。生のときよりも栄養がたっぷりなので、汗で失われた栄養も効率よく補うことができます。	24日(火) かぼちゃのそばろに ★がんもどきのにも しろごはん かみなりじる かみなり汁は、釜でこんにやくや豆腐を炒める時に、ゴロゴロ、パリパリとかみなりに似た音がするとろから名付けられました。	25日(水) ◆ブルーベリータルト ドレッシング ピンズサラダ さかなのやさいあんかけ ごもくごはん ブルーベリーは今は旬の果物です。「アントシアニン」と言われる目に良い成分や、体の調子を整えるビタミンも多く含まれています。	26日(木) やさいとツナのソテー ウィナー むぎごはん ポークカレー カレーは、いろいろな材料を使うことで、味わいが深くなり、栄養価も上がります。どんな材料が使われているか探してみましょう。	27日(金) こんぶあえ みそぎだんご いっしょくよううどん きんさいうどんのしる みそぎ団子は6月30日のみそぎ神事の日に食べられます。昔から羽島市に伝わる郷土料理です。								
30日(月) じゃがいもトマトに さけのハーブやき くろパン コーンとかぼちゃのスープ コーンとかぼちゃのスープは人気のある汁物です。給食センターでルウを手作りし、こく深い味に仕上げます。	◆印=ゴミは業者が回収します。 ★印=数ものについて <table><tr><td>9日 ししゃもフライ</td><td>幼・小: 1尾、中・高: 2尾</td></tr><tr><td>20日 焼きギョーザ</td><td>幼・小: 1個、中・高: 2個</td></tr><tr><td>23日 チキナゲツ</td><td>幼・小: 2個、中・高: 3個</td></tr><tr><td>24日 がんもどきの煮物</td><td>幼・小: 1個、中・高: 2個</td></tr></table> 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。 肥満予防 消化・吸収をよくする 虫歯を防ぐ 脳を活発に 記憶力アップ!				9日 ししゃもフライ	幼・小: 1尾、中・高: 2尾	20日 焼きギョーザ	幼・小: 1個、中・高: 2個	23日 チキナゲツ	幼・小: 2個、中・高: 3個	24日 がんもどきの煮物	幼・小: 1個、中・高: 2個
9日 ししゃもフライ	幼・小: 1尾、中・高: 2尾											
20日 焼きギョーザ	幼・小: 1個、中・高: 2個											
23日 チキナゲツ	幼・小: 2個、中・高: 3個											
24日 がんもどきの煮物	幼・小: 1個、中・高: 2個											