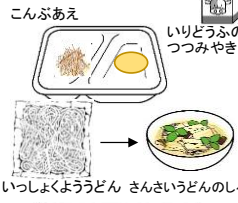


令和7年6月 はいぜんたべかたひょう B南部(中学)

羽島市学校給食センター

2日(月) トリにくとあおなのクリームに まめコロッケ  コッパン エービーシースープ	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	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	5日(木) かくふのにも  むぎごはん すましじる	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
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。	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。	今日から歯と口の健康週間です。かみ応えのある食材や、丈夫な歯をつくるための栄養素を多く取り入れます。	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。	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  しょうパン ポテトスープ	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	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	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	13日(金) あおなのびたし みそぎだんご  いっしょくよううどん きつねうどんのしる
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。	きんぴらごぼうはかみ応えがあり、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。	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。	あじさんがフライは、千葉県郷土料理「あじのさんが焼き」、パン粉をつけて、油で揚げた料理です。	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。
16日(月) フルーツのゼリーあえ  こめこパン ミルクスープ	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	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	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	20日(金) かふういため ★やきギョーザ  ソフトめん ジャーチャーめんのぐ
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。	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。	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。	岐阜県内で養殖されているあゆをから揚げにします。骨まで食べられるようにしっかりと揚げているので、よくかんで食べましょう。	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	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	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	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	27日(金) こんぶあえ いりどうふのつつみやき  いっしょくよううどん さんさいうどんのしる
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詰まっているので、汗で失われた栄養も効率よく補うことができます。	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そろそろ名付けられました。	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。	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。	うどんはのど越しがよく、かむ回数が増えがちです。歯と口の健康のために、よくかむことを意識して食べましょう。
30日(月) じゃがいものトマトに さけのハーブやき  くろパン コーンとかぼちゃのスープ	◆印=ゴミは業者が回収します。 ★印=数ものについて 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 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!			
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。				