

令和8年6月 はいぜんたべかたひょう A南部

羽島市学校給食センター

<p>1日(月)</p> <p>やさいのマリネ まめ コロッケ</p> <p>コッペパン コーンとほっちゃのスープ</p>	<p>2日(火)</p> <p>きりぼし だいこん のいため に ぶたにくのしょうが やき</p> <p>しろごはん かみなりしる</p>	<p>3日(水)</p> <p>◆あおうめゼリー ごもく きんぴら さわらのしおこじ やき</p> <p>むぎごはん なめこのみそしる</p>	<p>4日(木)</p> <p>こんにやくのおかかに とりにくのからあげ</p> <p>むぎごはん うみのかじる</p>	<p>5日(金)</p> <p>かじゅうグミ あおなのごまあえ ★やきギョーザ</p> <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
<p>コロッケには、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る豆が入っています。</p>	<p>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。よくかんで食べましょう。</p>	<p>青梅は今が旬の果物です。クエン酸などの有機酸が多く含まれるので、体の疲れを取ってくれたり、食欲を増したりする効果があります。</p>	<p>今日から歯と口の健康週間です。歯や口の健康を保つために、かみ応えのある食材や料理を取り入れます。</p>	<p>みなさんに人気のあるしょうゆラーメンです。給食のラーメンスープは全て飲み切ることを考え、塩分量が上がらない工夫をしています。</p>
<p>8日(月)</p> <p>ブルーベリージャム アスパラのソテー ★ししゃもフライ</p> <p>しよパン ポテトスープ</p>	<p>9日(火)</p> <p>だいずのいそに いわしのうめに</p> <p>しろごはん みださんみそしる</p>	<p>10日(水)</p> <p>◆ヨーグルトドレッシング カラフルサラダ にくだんごとレバーのケチャップがらめ</p> <p>シーフードピラフ</p>	<p>11日(木)</p> <p>やさいとツナのソテー ウインナー</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>12日(金)</p> <p>キャベツのおかかあえ いりとうふのつつみやき</p> <p>いっしょくよううどん ごもくうどんのしる</p>
<p>アスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜です。うま味の素となる「アスパラギン酸」が多く含まれています。</p>	<p>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できます。よくかんで食べましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>うどんはのど越しがよく、かむ回数が減りがちです。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。</p>
<p>15日(月)</p> <p>フルーツのゼリーあえ ポークビーンズ</p> <p>こめこパン とりにくとキャベツのスープ</p>	<p>16日(火)</p> <p>にくじゃが あじのこうみやき</p> <p>しろごはん あさりのみそしる</p>	<p>17日(水)</p> <p>◆メロンドレッシング ナムル ピビンバのぐ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>18日(木)</p> <p>ひじきのにも あゆのうめとろりかけ</p> <p>むぎごはん うすずじる</p>	<p>19日(金)</p> <p>やさいのゆかりあえ ふんわりあげ</p> <p>ソフトめん にくみそソース</p>
<p>今日から19日まで、栄養調査を行います。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。</p>	<p>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。大切にしてほしいので、積極的に出しています。</p>	<p>ピビンバは、韓国の料理です。韓国語で「ピビンバ」が「混ぜる」、「パプ」が「ごはん」を意味しています。ご飯と一緒に食べましょう。</p>	<p>岐阜県産のあゆを揚げて、梅ジャムを使ったソースをかけました。骨まで食べられるようにしっかり揚げて作ります。</p>	<p>ふんわり揚げは、令和6年度の私が考えた学校給食メニューコンクールで大垣市の6年生の児童が優秀賞を受賞した料理です。</p>
<p>22日(月)</p> <p>カラフルソテー ★チキンナゲット</p> <p>くろパン ミネストローネ</p>	<p>23日(火)</p> <p>かぼちゃのそぼろに あつやきたまご</p> <p>しろごはん ぶたじる</p>	<p>24日(水)</p> <p>◆ブルーベリーゼリードレッシング ごぼうとまめのサラダ さかなのやさいあんかけ</p> <p>ごもくごはん</p>	<p>25日(木)</p> <p>はっほうさい ★シューマイ</p> <p>むぎごはん はらさめスープ</p>	<p>26日(金)</p> <p>こんぶあえ みそぎだんご</p> <p>いっしょくよううどん さんさいうどんのしる</p>
<p>ミネストローネはイタリアの料理です。季節の野菜をたくさん使い、よく煮込んで作ります。</p>	<p>かぼちゃに含まれるカロテンは、脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂ると吸収率が上がります。今日は豚肉と一緒に炒め煮にします。</p>	<p>ブルーベリーは今が旬の果物です。「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。</p>	<p>今日の八宝菜には、9種類の食材を使います。いろいろな食べものの旨味が合わさって、おいしくなります。</p>	<p>みそぎだんごは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。</p>
<p>29日(月)</p> <p>フルーツミックス スラッピージョー</p> <p>しよパン コンソメスープ</p>	<p>30日(火)</p> <p>マーボー豆腐 はるまき</p> <p>しろごはん ちゅうかスープ</p>	<p>◆印=ゴミは業者が回収します。</p> <p>★印=数ものについて</p> <p>5日(金) 焼きギョーザ 小2まで: 1個、小3より2個 8日(月) ししゃもフライ 幼・小: 1尾、中・高: 2尾 22日(月) チキンナゲット 幼・小: 2個、中・高: 3個 25日(木) シューマイ 幼: 1個、小: 2個、中・高: 3個</p> <p>肥満予防 消化・吸収をよくする</p> <p>虫歯を防ぐ 脳を活性化 記憶力アップ!</p>		
<p>スラッピージョーはアメリカの人気料理です。ひき肉と玉ねぎ、にんじん、トマトなどを炒め煮し、ウスターソースで味をつけて作ります。</p>	<p>麻婆豆腐は、中国の四川料理のひとつで、ひき肉と豆板醤を炒め、豆腐を入れて煮て、とろみをつける料理です。</p>	<p>6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。</p>		