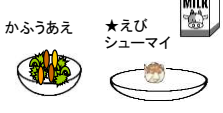



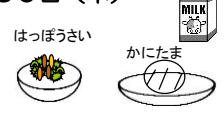
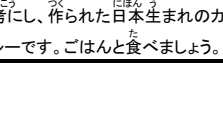



令和4年6月 はいぜんたべかたひょう A 北部 幼稚園・小学校

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。
★数ものについて
10日(金)えびシューマイ 幼・小2まで1個、小3から2個
27日(月)お魚ナゲット 幼・小2まで1個、小3から2個

<p>1日(水)</p> <p>かぼちゃのにももの こえびのからあげ</p>  <p>むぎごはん すましじる</p>	<p>2日(木)</p> <p>やさしいため あげはんべん</p>  <p>むぎごはん なすのみそしる</p>	<p>3日(金)</p> <p>ドレッシング おんやさい ウインナー</p>  <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>6月は食育月間です。日頃の食生活について振り返ったり、家族と話し合ったりしてみましょう。</p>	<p>人の体は、ビタミンを合成することができません。野菜や果物を食べて、体を丈夫にしましょう。</p>	<p>ミートソースは、ボロネーゼというイタリア料理を日本人の味覚に合うようにアレンジした料理です。</p>
<p>6日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ ゆでアスパラガス コーンとだいずのメンチカツ</p>  <p>しょくぱん マカロニスープ</p>	<p>7日(火)</p> <p>やさしいしそかつおあえ あつやきたまご</p>  <p>しろごはん きんぴらふうみそしる</p>	<p>8日(水)</p> <p>◆オレンジ ちくぜんに かわざかなのたつたあげ</p>  <p>ごもくごはん</p>
<p>グリーンアスパラガスに含まれているアスパラギン酸は、薬の成分として活用されています。</p>	<p>野菜のしそかつおあえには、赤しその加工食品を使います。しそは、健康の維持向上を促します。</p>	<p>川魚の立田揚げには、岐阜県産のニジマスと米粉を使います。頭から尾までよく噛んで食べましょう。</p>
<p>9日(木)</p> <p>フルーツあえ やさしいソテー</p>  <p>むぎごはん おくみのふうカレー</p>	<p>10日(金)</p> <p>かふうあえ ★えびシューマイ</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>11日(土)</p> <p>ひじきのにつけ にくだんごとレバーのケチャップソースがらめ</p>  <p>むぎごはん いなかじる</p>
<p>奥美濃風カレーの隠し味に、郡上みそを加えます。郡上みそは2つのこうじを使った、珍しいみそです。</p>	<p>華風あえには、カキの発酵調味料であるオイスターソースを使って、コクと旨味を足します。</p>	<p>今日の献立には、21種類の食材を使っています。給食では野菜をいくつも使うようにしています。</p>
<p>13日(月)</p> <p>ドレッシング ごぼうサラダ チキンピーンズ</p>  <p>コッペパン チャウダー</p>	<p>14日(火)</p> <p>こんぶのきんぴら あつあけのにくみそかけ</p>  <p>しろごはん かきたまじる</p>	<p>15日(水)</p> <p>さつまいもチップス ぶたどんのく</p>  <p>むぎごはん みだくさんみそしる</p>
<p>今日から17日まで、栄養摂取量調査があります。いろいろな食べものにチャレンジしてみましょう。</p>	<p>こんぶは海藻類で、江戸時代後期には漢方薬として食べられていました。旨味が豊富に含まれています。</p>	<p>岐阜県ではアユ漁が盛んです。アユは、川底の藻を食べるので香りがよく、香魚と呼ばれています。</p>
<p>20日(月)</p> <p>じゃがいものトマトに とりさきのみそマヨネーズやき</p>  <p>コッペパン コーンスープ</p>	<p>21日(火)</p> <p>チンジャオロースー あじのこうらいやき</p>  <p>しろごはん ちゅうかスープ</p>	<p>22日(水)</p> <p>きりほだしこんのりはり かつおのさらさあげ</p>  <p>うめふうみごはん</p>
<p>じゃがいもは、世界4大食物の1つです。かんきつ類と同程度の量のビタミンCを含んでいます。</p>	<p>チンジャオロースーのチンジャオにはピーマン、ローには肉、スーには細切りという意味があります。</p>	<p>梅干しには腸の働きを整える、食欲を増す、疲労を回復する、細菌増殖を抑えるなどの効果があります。</p>
<p>27日(月)</p> <p>カラフルソテー ★おさかなナゲット</p>  <p>コッペパン トマトスープ</p>	<p>28日(火)</p> <p>だいにんサラダ なすのいためもの</p>  <p>しろごはん わかめのみそしる</p>	<p>29日(水)</p> <p>フルーツのゼリーあえ ドライカレー</p>  <p>むぎごはん コンソメスープ</p>
<p>トマトが赤くなると医者年青くなると言われてるように、トマトには体によい効果があります。</p>	<p>なすの皮に含まれている色素には抗酸化作用があります。ぜひ、食べてください。</p>	<p>ドライカレーは、インドカレーを参考に、作られた日本生まれのカレーです。ごはんと一緒に食べましょう。</p>
<p>30日(木)</p> <p>はっほうさい かにたま</p>  <p>むぎごはん はるさめスープ</p>	<p>6月は食育月間です。 毎日食べている身近な「食」について、一度、考えてみましょう。</p> 	