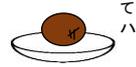
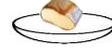
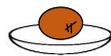
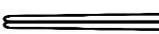
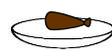
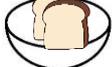
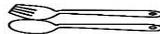
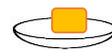
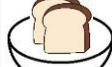
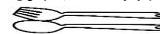
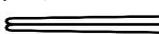
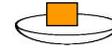
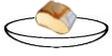
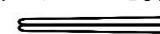


令和2年度 6月 はいぜんたべかたひょう A 北部

羽島市学校給食センター

<p>15日(月) ◆クレープ </p>  <p>てりやき ハンバーグ</p>   <p>こめこパン コンソメスープ</p> 	<p>16日(火) </p>  <p>さばの こうみやき</p>   <p>しろごはん すましじる</p> 	<p>17日(水) </p>  <p>あじさんが フライ</p>   <p>むぎごはん みそしる</p> 	<p>18日(木) </p>  <p>いわしの しょうがに</p>   <p>むぎごはん かきたまじる</p> 	<p>19日(金) </p>  <p>にく コロケ</p>   <p>しよくパン ミネストローネ</p> 
<p>今日は、岐阜県産の米粉を使ったコッペパンです。米粉を使うことでモチモチとした食感を楽しむことができます。</p>	<p>さばやいわしなど背の青い魚のことを『青魚』といいます。オメガ3脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにしてくれます。</p>	<p>一般にあじと言えば『真あじ』のことです。刺身、塩焼き、フライ、干物で食べられています。これから夏に美味しい魚です。</p>	<p>卵は、鶏が産んだものです。一羽の鶏になるまでに必要な栄養素が含まれているので完全食品といわれています。</p>	<p>ミネストローネにたっぷり入っているトマトには、カロテンやビタミンC、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。</p>
<p>22日(月) </p>  <p>ハムカツ</p>   <p>こめこしよくパン ポテトスープ</p> 	<p>23日(火) </p>  <p>ウインナー</p>   <p>しろごはん おくみのふうカレー</p> 	<p>24日(水) </p> <p>◆アセロラゼリー </p>  <p>しのだに</p>   <p>コッペパン なつやさいのけんちんじる</p> 	<p>25日(木) </p>  <p>とうふ よせ</p>   <p>むぎごはん あさりのみそしる</p> 	<p>26日(金) </p> <p>◆さんしよくだんご </p>  <p>さわらの さいきょう やき</p>   <p>コッペパン ごもくじる</p> 
<p>新じゃがの美味しい季節です。じゃがいもは『大地のリンゴ』ともいわれ、ビタミンCが多く含まれているのが特徴です。</p>	<p>今日は食育の日の献立です。岐阜県の料理を紹介します。郡上みそを使った奥美濃風カレーを取り入れました。</p>	<p>豆腐や油揚げは大豆製品です。大豆にはたんぱく質やミネラルなど体をつくるために必要な栄養素がいっぱいです。</p>	<p>あさりには、たんぱく質、ビタミンB12、鉄分、タウリンが豊富に含まれ、生活習慣病や貧血を予防する働きがあります。</p>	<p>ごもくじるは、野菜や肉などさまざまな具が入った汁物です。今日は8種類の具が入っています。探してみましよう。</p>
<p>29日(月) </p>  <p>オムレツ</p>   <p>くろパン チャウダー</p> 	<p>30日(火) </p> <p>◆ヨーグルト </p>  <p>やき ぎょうざ</p>   <p>しろごはん わかめスープ</p> 	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p>  		
<p>チャウダーは、魚介類や野菜を煮込んだ具がたくさん入ったスープです。パンによく合うのでしっかりと食べましょう。</p>	<p>わかめは海藻の仲間で『海の野菜』といわれています。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。</p>			