

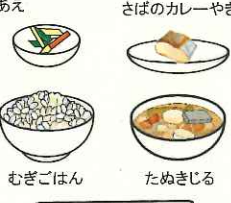

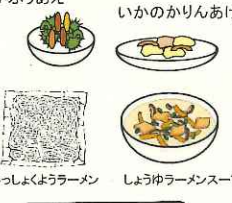
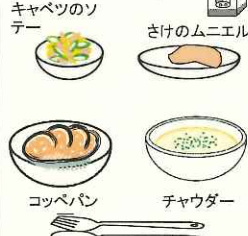



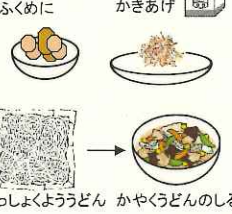







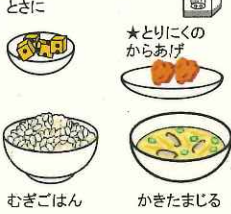


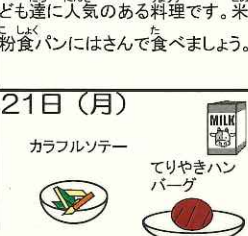
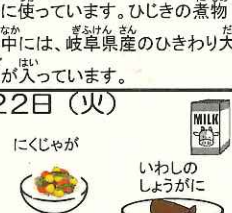
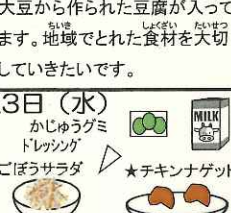


# 令和3年6月 はいぜんたべかたひょう A 北部

羽島市学校給食センター

<p>6月は食育月間です。</p> <p>毎日食べている身近な「食」について、家族やなかと話し合ってみましょう。</p> 	<p>1日(火)</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>★ししゃものてんぷら</p>  <p>しろごはん みだくさんみそしる</p> <p>大根を干して作る切干大根は、少しの量で、栄養をしっかりと摂ることができる優れたものです。</p>	<p>2日(水)</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>さばのカレーやき</p>  <p>むぎごはん ためきじる</p> <p>こんにやくと、ためきの肉の食感が似ていることから、こんにやく入りの汁物をためき汁といえます。</p>	<p>3日(木)</p> <p>ドレッシング</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ぎゅうどんのぐ</p>  <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>牛丼の具をごはんに乗せて食べましょう。主食をしっかり食べてもらえるように工夫しました。</p>	<p>4日(金)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>かふうあえ</p> <p>いかのかりあげ</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>今日から一週間は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。</p>
<p>7日(月)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>さげのムニエル</p>  <p>コッパン チャウダー</p> <p>チャウダーに入っているあさりには、鉄分が多く含まれています。成長期のみなさんに積極的にとってもらいたい栄養素の一つです。</p>	<p>8日(火)</p> <p>ちくぜんに</p> <p>★ちくわのおこのみあげ</p>  <p>しろごはん みそしる</p> <p>竹輪のお好み揚げの衣には、しょうがや青のり、黒ごまが入っています。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>9日(水)</p> <p>◆あんぱん</p> <p>ドレッシング</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>すぶた</p>  <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p> <p>杏仁豆腐は、あんずの種の中身を材料にしています。独特の香りと食感を楽しみましょう。</p>	<p>10日(木)</p> <p>コーンあえ</p> <p>しのだに</p>  <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>沢煮碗はせん切りの野菜の入ったすまし汁です。仕上げに白こしょうを入れるのが特徴です。</p>	<p>11日(金)</p> <p>ふくめに</p> <p>かきあげ</p>  <p>いっしょくよううどん かやくうどんのしる</p> <p>かき揚げは、季節の野菜や魚介類を入れて作ります。うどんといっしょに食べましょう。</p>
<p>14日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>スラッピージョー</p>  <p>こめこしよくパン やさいスープ</p> <p>スラッピージョーは、アメリカの子ども達に人気のある料理です。米粉パンにはさんで食べましょう。</p>	<p>15日(火)</p> <p>◆オレンジ</p> <p>ひじきのもの</p> <p>あつやきたまご</p>  <p>しろごはん すましじる</p> <p>今回は、岐阜県産の食材を積極的に使っています。ひじきの煮物の中には、岐阜県産のひきわり大豆が入っています。</p>	<p>16日(水)</p> <p>とさに</p> <p>★とりにくのからあげ</p>  <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>かきたま汁の中には、岐阜県産の大豆から作られた豆腐が入っています。地域でとれた食材を大切にしていきたいです。</p>	<p>17日(木)</p> <p>あおなのだいずあえ</p> <p>にじますのたつたあげ</p>  <p>むぎごはん あさりのみそしる</p> <p>にじますは体長40cmくらいにまで大きくなります。岐阜県内で養殖されたものを使います。</p>	<p>18日(金)</p> <p>ござかな</p> <p>フルーツあえ</p> <p>あつあげとだいのす</p> <p>テンメンジャンイタメ</p>  <p>ソフトめん ごもくあんかけ</p> <p>小魚は、いわしの赤ちやんです。頭から尾まで残さず食べられます。カルシウムをたくさんとることができます。</p>
<p>21日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>てりやきハンバーグ</p>  <p>コッパン キャロットポタージュ</p> <p>キャロットポタージュはにんじんのペーストを使って作ります。たまねぎやじゃがいもを入れて、甘みのあるスープに仕上げます。</p>	<p>22日(火)</p> <p>にくじゃが</p> <p>いわしのしょうがに</p>  <p>しろごはん かみなりじる</p> <p>肉じゃがのじゃがいもは、機械で切ることができないので、包丁で切ります。調理員さんにとっては大変な作業です。</p>	<p>23日(水)</p> <p>かじゅうグミドレッシング</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>★チキンナゲット</p>  <p>ピラフ</p> <p>ごぼうは、年中食べることが出来ますが、初夏に出回る新ごぼうは、味、香り共にとても良いです。</p>	<p>24日(木)</p> <p>パンサンスー</p> <p>★ほうれん草シュウマイ</p>  <p>むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>シュウマイは、豚肉を皮で包み、蒸して作る中華料理の点心の一つです。今日は、ほうれん草が入っています。</p>	<p>25日(金)</p> <p>ごもくめ</p> <p>みそぎだんご</p>  <p>いっしょくよううどん うどんのしる</p> <p>みそぎ団子は6月30日のみそぎ神事のときに食べられます。昔から伝わる羽島市の郷土の味です。</p>
<p>28日(月)</p> <p>アスパラのソテー</p> <p>ミートコロッケ</p>  <p>くろパン ミネストローネ</p> <p>アスパラガスにはアスパラギン酸が多く含まれています。栄養剤などの成分として使用されます。</p>	<p>29日(火)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>かつおのたつたあげ</p>  <p>しろごはん ふのすましじる</p> <p>かつおはたんぱく質の多い魚です。うま味成分が多く含まれているので、だしとしても使われます。</p>	<p>30日(水)</p> <p>ドレッシング</p> <p>むしやさい</p> <p>★ウインナー</p>  <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>みんなの大好きなカレーの献立です。体を動かすためのエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>1日(火)Aししゃもの天ぷら 小4まで1尾、小5から2尾</p> <p>8日(火)ちくわのお好み揚げ 小2まで1個、小3から2個</p> <p>16日(水)鶏肉のから揚げ 幼・小2個、中高3個</p> <p>23日(水)チキンナゲット 幼・小2個、中高3個</p> <p>24日(木)ほうれん草シュウマイ 幼・小2個、中高3個</p> <p>30日(水)ウインナー 幼・小1本、中高2本</p>	