令和7年6月 はいぜんたべかたひょう A南部(小学・桑原)

羽島市学校給食センター

2日（月）

とりにくとあおなのクリームに
まめコロッケ
コッペパン
エービーシースープ

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。

3日（火）

ナムル
ドレッシング
ヤンニョムチキン
しろごはん
わかめスープ

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。

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

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。

5日（木）

かくふのにもの
ぶたにくのしょうがやき
むぎごはん
すましじる

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。

6日（金）

◆あじさいゼリー
きりぼしだいこんのはりはり
はるまき
いっしょくようラーメン
しょうゆラーメンスープ

切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
★ししゃもフライ
しょくパン
ポテトスープ

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。

10日（火）

きんぴらごぼう
いわしのうめに
しろごはん
みそしる

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できます。

11日（水）

◆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
シーフードピラフ

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。

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

あじさんがフライは、千葉県の郷土料理「あじのさんが焼き」に、パン粉をつけて、油で揚げた料理です。

13日（金）

あおなのにびたし
いりどうふのつつみやき
いっしょくようううどん
きつねうどんのしる

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。

16日（月）

フルーツのゼリーあえ
ポークビーンズ
こめこパン
ミルクスープ

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。

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

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てほしいので、積極的に出しています。

18日（水）

◆メロン
あおなときりぼしだいこんのあえもの
かつおのさらさあげ
むぎごはん
わかめのすましじる

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。

19日（木）

ひじきのにもの
あゆのからあげ
むぎごはん
ごもくじる

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揚げているので、よくかんで食べましょう。

20日（金）

かふういため
★やきギョーザ
ソフトめん
ジャージャーめんのぐ

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
★チキンナゲット
レーズンパン
コンソメスープ

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つまっているので、汗で失われた栄養も効率よく補うことができます。

24日（火）

かぼちゃのそぼろに
★がんもどきのにもの
しろごはん
かみなりじる

かみなり汁は、釜でこんにゃ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ころから名付けられました。

25日（水）

◆ブルーベリータルトドレッシング
ビーンズサラダ
さかなのやさいあんかけ
ごもくごはん

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。

26日（木）

やさいとツナのソテー
ウインナー
むぎごはん
ポークカレー

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。

27日（金）

こんぶあえ
みそぎだんご
いっしょくようううどん
さんさいうどんのしる

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。

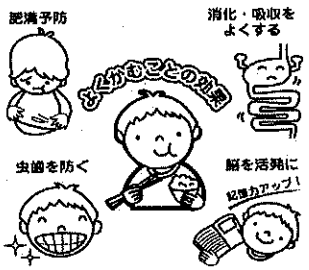
30日（月）

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

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。

◆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	チキンナゲット	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。