

令和5年6月 はいぜんたべかたひょう B南部

羽島市学校給食センター

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。



◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

9日(金)焼きギョーザ 幼・小1個
中・高2個

<p>5日(月) カラフルソテー</p>	<p>6日(火) だいずのいそに</p>	<p>7日(水) ◆ヨーグルトドレッシング</p>	<p>8日(木) きんぴらごぼう</p>	<p>2日(金) あおなのしおこんぶあえ</p>	
<p>今週は歯と口の健康週間です。噛み応えや丈夫な歯をつくるために必要な栄養を多く取り入れます。</p>		<p>今日は、給食センターの炊き込みごはんです。ひじきなどの海藻類には、鉄や亜鉛などのミネラルが豊富です。</p>		<p>かやくうどんには具材をたっぷり使い、うどんによく合ういかの天ぷらを組み合わせました。</p>	
<p>12日(月) フルーツあえ</p>	<p>13日(火) ひじきのにももの</p>	<p>14日(水) ドレッシングナムル</p>	<p>15日(木) にくじゃが</p>	<p>9日(金) かふういため</p>	
<p>今日から16日まで、栄養調査を行います。栄養がしっかりとれるよう好き嫌いをなくしっかり食べましょう。</p>		<p>韓国料理をとり入れた献立です。ヤニヨムチキンは給食用にアレンジしてあります。味わっていただきましょう。</p>		<p>みんなの大好きなラーメンの献立です。さっぱり食べられる醤油ラーメンスープをとり入れました。</p>	
<p>19日(月) とりにくとチンゲンサイのクリームに</p>	<p>20日(火) けいちゃんやき</p>	<p>21日(水) ◆やさいゼリードレッシング</p>	<p>22日(木) キャベツのソテー</p>	<p>16日(金) ◆オレンジ</p>	
<p>今日の献立には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜類が11種類使われ、体の調子を整えるのに役立ちます。</p>		<p>きんぎよめしは、にんじん栽培が盛んな各務原市の郷土料理です。にんじんを炊き込んだごはんの色が、金魚に似ているそうです。</p>		<p>ソフト麺は昭和40年に学校給食用に考えだされた麺です。合わせるソースによって和食、洋食などアレンジすることが出来ます。</p>	
<p>26日(月) フルーツゼリー</p>	<p>27日(火) きりぼしだいこんのもの</p>	<p>28日(水) ごぼうとぎゅうにくのあまからに</p>	<p>29日(木) あげやさい</p>	<p>23日(金) あおなとツナのいために</p>	
<p>なすとトマトのチーズ焼きは、給食センターで手作りします。なすと皮やトマトには抗酸化作用があります。</p>		<p>雷汁は、ごま油で豆腐を炒めるとゴロロ、ハリハリと雷に似た音がするところから名付けられた料理です。</p>		<p>うどんはのど越しを楽しむ料理と言われています。そこで、噛み応えのあるおかずを組み合わせました。</p>	
<p>30日(金) あおなのびたし</p>	<p>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。</p>				