

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>9日(金) かふういため</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素を多く取り入れます。</p>				
<p>今日の献立には、大豆やくわかめ、糸昆布など噛み応えがあり、ミネラルが豊富な食品をとり入れられました。</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>きんぴらごぼうは噛み応えがあり、洋物の具材には骨や歯を丈夫にする栄養素が含まれています。</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>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>16日(金) ◆オレンジ</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>ししゃもはあたま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と補給することができます。</p>				
<p>韓国料理をとり入れた献立です。ヤンニョ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>今日は、ごはん、魚料理、煮物、みそ汁と日本型の食事の手本となる献立です。和食を味わいましょう。</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>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>23日(金) あおなとツナのいために</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>食育の日の献立です。岐阜の県魚である鮎や奥美濃や飛騨地方で有名な鶏ちゃん焼きを紹介します。地元料理を学びましょう。</p>				
<p>きんぎょめしは、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>奥美濃風カレーは、郡上市のご当地グルメで有名な奥美濃カレーをアレンジした料理です。隠し味に郡上みそを加えました。</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>26日(月) フルーツゼリー</p>	<p>27日(火) きりぼしだいごんのにももの</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>30日(金) あおなのにたし</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>切干大根は、昔の人々が大根を長く保存し、いつでも食べられるように考えた、知恵のつまった食品です。</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>豚肉、アスパラガス、じゃがいもには、疲れた体を元気にする栄養素が含まれています。</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>				