

# 令和6年6月 はいぜんたべかたひょう B南部(中学校)

羽島市学校給食センター

印 = ゴミは業者が回収します。  
 印 = 数ものについて  
 6日 がんもどきの含め煮 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。



<p><b>3日(月)</b> あおなのソテー</p>	<p><b>4日(火)</b> かみかみだいず ふくめに</p>	<p><b>5日(水)</b> ヨーグルト ドレッシング</p>	<p><b>6日(木)</b> いんげんのごま あえ</p>	<p><b>7日(金)</b> やさしいため</p>
<p>コーン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、こくのある味に仕上げます。</p>				
<p>今日から歯と口の健康週間です。かみかみえのある食材や、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>がんもどきは元々、肉の代わりとして考えられた精進料理です。崩した豆腐に野菜などを混ぜ込んで丸め、油で揚げたものです。</p>				
<p>みなさんに人気のある豚骨ラーメンです。給食のラーメンスープは全て飲み切ること考え、塩分量が上がりません工夫をしています。</p>				
<p><b>10日(月)</b> マヨネーズタイプ ゆでアスパラガス</p>	<p><b>11日(火)</b> メロン あおなのだいずあえ</p>	<p><b>12日(水)</b> きりぼしだいこんのいために</p>	<p><b>13日(木)</b> ぎふのももゼリー ひじきのもの</p>	<p><b>14日(金)</b> やさしいじゃこのソテー</p>
<p>今日から14日まで、栄養摂取量調査を行います。自分の食べ方を見直してみましょう。</p>				
<p>今週は岐阜県産の食材を積極的に使っています。今日は米、牛乳、大豆、干し椎茸、豆腐です。</p>				
<p>じんだ汁は郡上市の郷土料理です。じんだとは大豆のことで、豆乳やすりつぶした大豆を使って作ります。</p>				
<p>岐阜県内で養殖されているあゆを立田揚げにします。デザートは岐阜県産のもの果汁を使ったゼリーです。</p>				
<p>ソフト麺に使う小麦粉の半分は岐阜県産です。6月に入ると緑色だった小麦は黄褐色になり、8月までの間に収穫されます。</p>				
<p><b>17日(月)</b> のむヨーグルト ドレッシング</p>	<p><b>18日(火)</b> ちくぜんに</p>	<p><b>19日(水)</b> ブルーベリータルト</p>	<p><b>20日(木)</b> フルーツのさくらんぼゼリーあえ</p>	<p><b>21日(金)</b> こんにやくのおかか</p>
<p>スラッピージョーはアメリカの料理です。パンにはさんで食べると口元が汚れることからついた名前です。</p>				
<p>カルシウムは骨が大きくなる時期にたくさん必要になります。大豆や小魚、牛乳など、カルシウムを多く含む食品をとりましょう。</p>				
<p>旬のかつおを使ったカツです。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。</p>				
<p>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。</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>				
<p><b>24日(月)</b> カラフルソテー</p>	<p><b>25日(火)</b> アセロラゼリー</p>	<p><b>26日(水)</b> しそかつおふりかけ</p>	<p><b>27日(木)</b> ドレッシング おんやさい</p>	<p><b>28日(金)</b> きんぴらごぼう</p>
<p>ミルクスープはルウを入れず、さらっとした口当たり仕上げます。牛乳や野菜のうまみを味わいましょう。</p>				
<p>雷汁は、ごま油でこんにやくや豆腐を炒める時にゴロゴロ、バリバリと雷に似た音がするところから名付けられました。</p>				
<p>夏けんちん汁には夏野菜が入っています。水分やカリウムを多く含んでおり、水分を補ったり、体を冷やしたりする働きがあります。</p>				
<p>ガバオライスはタイの料理で、ガバオとはバジルのことです。魚を発酵させて作るナンプレーという調味料を使います。</p>				
<p>うどんはのど越しがよく、かむ回数が減りがちです。そこで、かみかみえのあるおかずを組み合わせました。</p>				