

令和4年6月 はいぜんたべかたひょう A 北部 中学校

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

10日(金)えびシューマイ 幼・小2まで1個、小3から2個

27日(月)お魚ナゲット 幼・小2まで1個、小3から2個

| | | |
|---|--|--|
| <p>1日(水)</p> <p>おさかなそぼろ </p> <p>かぼちゃのにももの </p> <p>こえびのからあげ </p> <p>むぎごはん </p> <p>すましじる </p> | <p>2日(木)</p> <p>やさしいため </p> <p>あげはんぺん </p> <p>むぎごはん </p> <p>なすのみそしる </p> | <p>3日(金)</p> <p>ドレッシング </p> <p>おんやさい </p> <p>ウインナー </p> <p>ソフトめん </p> <p>ミートソース </p> |
| <p>6月は食育月間です。日頃の食生活について振り返ったり、家族と話し合ったりしてみましょう。</p> | | |
| <p>人の体は、ビタミンを合成することができません。野菜や果物を食べて、体を丈夫にしましょう。</p> | | <p>ミートソースは、ポロネーゼというイタリア料理を日本人の味覚に合うようにアレンジした料理です。</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>6日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ </p> <p>ゆでアスパラガス </p> <p>コーンとだいずのメンチカツ </p> <p>しょくパン </p> <p>マカロニスープ </p> | <p>7日(火)</p> <p>やさいのしそかつおあえ </p> <p>あつやきたまご </p> <p>しろごはん </p> <p>きんぴらふうみそしる </p> | <p>8日(水)</p> <p>◆オレンジ </p> <p>ちくぜんに </p> <p>かわざかなのたつたあげ </p> <p>ごもごはん </p> | <p>9日(木)</p> <p>フルーツあえ </p> <p>やさいソテー </p> <p>むぎごはん </p> <p>おくみのふうカレー </p> | <p>10日(金)</p> <p>かふうあえ </p> <p>★えびシューマイ </p> <p>いっしょくようラーメン </p> <p>しょうゆラーメンスープ </p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>グリーンアスパラガスに含まれているアスパラギン酸は、薬の成分として活用されています。</p> | <p>野菜のしそかつおあえには、赤しその加工食品を使います。しそは、健康の維持向上を促します。</p> | <p>川魚の立田揚げには、岐阜県産のニジマスと米粉を使います。頭から尾までよく噛んで食べましょう。</p> | <p>奥美濃風カレーの隠し味に、郡上みそを加えます。郡上みそは2つのこうじを使った、珍しいみそです。</p> | <p>華風あえには、カキの発酵調味料であるオイスターソースを使って、コクと旨味を足します。</p> |
|---|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>13日(月)</p> <p>ドレッシング </p> <p>ごぼうサラダ </p> <p>チキンピーンズ </p> <p>コッパン </p> <p>チャウダー </p> | <p>14日(火)</p> <p>こんぶのきんぴら </p> <p>あつあげのにくみそかけ </p> <p>しろごはん </p> <p>かきたまじる </p> | <p>15日(水)</p> <p>さつまいもチップス </p> <p>ぶたどんのぐ </p> <p>むぎごはん </p> <p>みだくさんみそしる </p> | <p>16日(木)</p> <p>ひじきののつけ </p> <p>にくだんごとレバーのケチャップソースがらめ </p> <p>むぎごはん </p> <p>いなかじる </p> | <p>17日(金)</p> <p>だいずのいそに </p> <p>あゆのかんろに </p> <p>ソフトめん </p> <p>やさいあんかけ </p> |
|--|---|--|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>今日から17日まで、栄養摂取量調査があります。いろいろな食べものにチャレンジしてみましょう。</p> | <p>昆布は海藻類で、江戸時代後期には漢方薬として食べられていました。旨味が豊富に含まれています。</p> | <p>むぎごはんには、白米の10%の量の麦を入れ、ビタミンや食物せんいを補うようにしています。</p> | <p>今日の献立には、21種類の食材を使っています。給食では野菜をいくつも使うようにしています。</p> | <p>岐阜県ではアユ漁が盛んです。アユは、川底の藻を食べるので香りがよく、香魚と呼ばれています。</p> |
|---|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>20日(月)</p> <p>じゃがいものトマトに </p> <p>とりささみのみそマヨネーズやき </p> <p>コッパン </p> <p>コーンスープ </p> | <p>21日(火)</p> <p>チンジャオロース </p> <p>あじのこうらいやき </p> <p>しろごはん </p> <p>ちゅうかスープ </p> | <p>22日(水)</p> <p>きりぼしだいこんのはりはり </p> <p>かつおのさらさあげ </p> <p>うめふうみごはん </p> | <p>23日(木)</p> <p>ドレッシング </p> <p>わふうサラダ </p> <p>こうやどうふのたまごじ </p> <p>むぎごはん </p> <p>ぼったりじる </p> | <p>24日(金)</p> <p>にびたし </p> <p>みそぎだんご </p> <p>いっしょくよううどん </p> <p>かやくうどんのしる </p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>じゃがいもは、世界4大食物の1つです。かんきつ類と同程度の量のビタミンCを含んでいます。</p> | <p>チンジャオロースのチンジャオにはピーマン、ローには肉、スーには細切りという意味があります。</p> | <p>梅干しには腸の働きを整える、食欲を増す、疲労を回復する、細菌増殖を抑えるなどの効果があります。</p> | <p>ぼったり汁は宮崎県の郷土料理です。つみれを汁に入れる音がこの料理名の由来になっています。</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。昔から伝わる羽島市の郷土の味です。</p> |
|---|--|--|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>27日(月)</p> <p>カラフルソテー </p> <p>★おさかなナゲット </p> <p>コッパン </p> <p>トマトスープ </p> | <p>28日(火)</p> <p>だいこんサラダ </p> <p>なすのいためもの </p> <p>しろごはん </p> <p>わかめのみそしる </p> | <p>29日(水)</p> <p>フルーツのゼリーあえ </p> <p>ドライカレー </p> <p>むぎごはん </p> <p>コンソメスープ </p> | <p>30日(木)</p> <p>はっぼうさい </p> <p>かにたま </p> <p>むぎごはん </p> <p>はるさめスープ </p> |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>トマトが赤くなると医者者が青くなると言われてるように、トマトには抗酸化作用があります。ぜひ、食べてください。</p> | <p>なすの皮に含まれている色素には抗酸化作用があります。ぜひ、食べてください。</p> | <p>ドライカレーは、インドカレーを参考にし、作られた日本生まれのカレーです。ごはんと一緒に食べましょう。</p> | <p>はっぼうさいは、9種類の食材を使います。いろいろな食べものの旨味が合わさって、おいしくなります。</p> |
|---|--|---|---|

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。



©少年画報社2012