

令和3年6月 はいぜんたべかたひょう A

<p>6月は食育月間です。</p> <p>毎日食べている身近な「食」について、家族やなかまと話し合ってみましょう。</p> 	<p>1日 (火)</p> <p>きりぼしだいこんのいために ★ししやものてんぷら</p>  <p>しろごはん みたくさんみそしる</p> <p>だいにんどうふ、きりぼしだいこん、すこ大根を干して作る切干大根は、少しの量で、栄養をしっかりと摂ることができる優れたものです。</p>	<p>2日 (水)</p> <p>キャベツのごまあえ さばのカレーやき</p>  <p>むぎごはん たぬきじる</p> <p>こんにやくと、たぬきの肉の食感が似ていることから、こんにやく入りの汁物をたぬき汁といいます。</p>	<p>3日 (木)</p> <p>ドレッシング だいこんサラダ</p>  <p>ぎゅうどんのぐ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>牛丼の具をごはんに乗せて食べましょう。主食をしっかり食べてもらえるように工夫しました、</p>
<p>7日 (月)</p> <p>キャベツのソテー さけのムニエル</p>  <p>コッペパン チャウダー</p> <p>チャウダーに入っているあさりには、鉄分が多く含まれています。成長期のみなさんに積極的にとってもらいたい栄養素の一つです。</p>	<p>8日 (火)</p> <p>ちくぜんに ★ちくわのおこのみあげ</p>  <p>しろごはん みそしる</p> <p>竹輪のお好み揚げの衣には、しょうがや青のり、黒ごまが入っています。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>9日 (水)</p> <p>◆あんにんどうふドレッシング はるさめサラダ</p>  <p>すぶた</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p> <p>あんにんどうふ、たね、なまみ、杏仁豆腐は、あんずの種の中身を材料にしています。独特の香りと食感を楽しみましょう。</p>	<p>10日 (木)</p> <p>コーンあえ しのだに</p>  <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>沢煮わんはせん切りの野菜の入ったすまし汁です。仕上げに白こしょうを入れるのが特徴です。</p>
<p>14日 (月)</p> <p>マヨネーズタイプ かぼちゃサラダ</p>  <p>スラッピージョー</p> <p>こめこしょくパン やさいスープ</p> <p>スラッピージョーは、アメリカの子ども達に人気のある料理です。米粉食パンには喜んで食べましょう。</p>	<p>15日 (火)</p> <p>◆オレンジ ひじきのにももの</p>  <p>あつやきたまご</p> <p>しろごはん すましじる</p> <p>こんしゅう、ぎふけん、さん、しよくざい、せつきよく、今週は、岐阜県産の食材を積極的に使っています。ひじきの煮物のなかには、岐阜県産のひきわり大豆が入っています。</p>	<p>16日 (水)</p> <p>とさに</p>  <p>★とりにくのからあげ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>かきたま汁の中には、岐阜県産の大豆から作られた豆腐が入っています。地域でとれた食材を大切にしていきたいです。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>あおなのだいずあえ にじますのたつたあげ</p>  <p>むぎごはん あさりのみそしる</p> <p>にじまは体長40cmくらいにまで大きくなります。岐阜県内で養殖されたものを使います。</p>
<p>21日 (月)</p> <p>カラフルソテー</p>  <p>てりやきハンバーグ</p> <p>コッペパン キャロットポタージュ</p>	<p>22日 (火)</p> <p>にくじゃが いわしのしょうがに</p>  <p>しろごはん かみなりじる</p>	<p>23日 (水)</p> <p>かじゅうグミ ドレッシング ごぼうサラダ</p>  <p>★チキンナゲット</p> <p>ピラフ</p>	<p>24日 (木)</p> <p>バンサンスー ★ほうれんそうシュウマイ</p>  <p>むぎごはん ワンタンスープ</p>

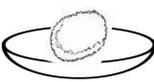
<p>キャロットポタージュはにんじんのペーストを使って作ります。たまねぎやじゃがいもを入れて、甘みのあるスープに仕上げます。</p>	<p>肉じゃがのじゃがいもは、機械で切ることができないので、包丁で切ります。調理員さんにとっては大変な作業です。</p>	<p>ごぼうは一年中食べることが出来ますが、初夏に出回る新ごぼうは、味、香り共にとても良いです。</p>	<p>シュウマイは、豚肉を皮で包み、蒸して作る中華料理の点心の一つです。今日は、ほうれん草が入っています。</p>
--	--	--	---

28日 (月)

アスパラのソテー



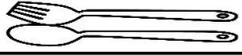
ミートコロッセ






くろパン

ミネストローネ



29日 (火)

きんぴらごぼう



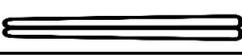
かつおのたたあげ






しろごはん

ふのすまじる



30日 (水)

ドレッシング

むしやさい



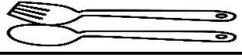
★ウインナー






むぎごはん

ポークカレー



アスパラガスにはアスパラギン酸が多く含まれています。栄養剤などの成分として使用されます。

かつおはたんぱく質の多い魚です。うま味成分が多く含まれているので、だしとしても使われます。

みんなの大好きなカレーの献立です。体を動かすためのエネルギーを補給しましょう。

- ◆ゴミは業者が回収します。
- ★数ものについて
- 1日(火)ALしゃもの天ぷら
 - 8日(火)ちくわのお好み揚げ
 - 16日(水)鶏肉のから揚げ
 - 23日(水)チキンナゲット
 - 24日(木)ほうれん草シュウマ
 - 30日(水)ウインナー

北部

羽島市学校給食センター

4日 (金)

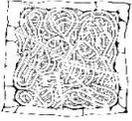
◆ヨーグルト



かふうあえ



いかのかりんあげ



いっしょくようラーメン



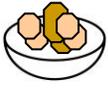
しょうゆラーメンスープ



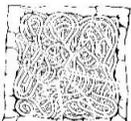
今日から一週間は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

11日 (金)

ふくめに



かきあげ



いっしょくよううどん



かやくうどんのしる



かき揚げは、季節の野菜や魚介類を入れて作ります。うどんといっしょに食べましょう。

18日 (金)

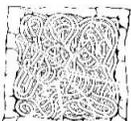
こざかな



フルーツあえ



あつあげとだいの
テンメンジャンいた
め



ソフトめん



ごもくあんかけ



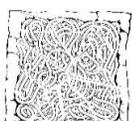
こざかな 小魚は、いわしの赤ちゃんです。あか 頭から尾まで残さず食べられます。あたま おま のこ た カルシウムをたくさんとることができます。

25日 (金)

ごもくまめ



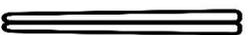
みそぎだんご



いっしょくよううどん



うどんのしる



みそぎ^{だんご}団子^がは6月^{にち}30日のみそぎ
神事^{しんじ}の^たきに^{むかし}食べ^たられます。昔^{むかし}から
伝^{つた}わる^{はしまし}羽島市^{きょうど}の郷土^{あじ}の味^{あじ}です。

小4まで1尾、小5から2尾

小2まで1個、小3から2個

幼・小2個、中高3個

幼・小2個、中高3個

イ 幼・小2個、中高3個

幼・小1本、中高2本