

令和5年6月 はいぜんたべかたひょう A北部(西部幼稚園)

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。



<p>1日(木)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</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>2日(金)</p> <p>あおなのしおこんぶあえ</p> <p>いかのてんぷら</p> <p>いっしょくようどん かやくうどんのしる</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>3日(土)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>むぎごはん</p> <p>さかなのこみやき</p> <p>ぶたにくとあおなのみそスープ</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>4日(日)</p> <p>かふういため</p> <p>★やきギョーザ</p> <p>いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ</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>5日(月)</p> <p>カラフルソテー</p> <p>しよくパン</p> <p>コロケ</p> <p>キャベツとベーコンのミルクスープ</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>6日(火)</p> <p>だいずのいそに</p> <p>しろごはん</p> <p>あつやきたまご</p> <p>さわにわん</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ました。</p>
<p>7日(水)</p> <p>◆ヨーグルトドレッシング</p> <p>わふうサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さかなのやさいあんかけ</p> <p>ひじきごはん</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>8日(木)</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p> <p>ますのしおやき</p> <p>あさりのみそしる</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>9日(金)</p> <p>フルーツソテー</p> <p>しよくパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>とりにくとキャベツのスープ</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>10日(土)</p> <p>ひじきのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>ししゃものフライ</p> <p>かきたまじる</p> <p>ししゃもは頭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>11日(日)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>しよくパン</p> <p>韓国料理をとり入れた献立です。ヤンニウ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>12日(月)</p> <p>ピーマンとじゃこのいために</p> <p>ソフトめん</p> <p>にくみそソース</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できます。</p>
<p>13日(火)</p> <p>なむる</p> <p>むぎごはん</p> <p>ヤンニウムチキン</p> <p>わかめスープ</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>14日(水)</p> <p>あおなとツナのいために</p> <p>いっしょくようどん さんさいうどんのしる</p> <p>みそぎだんご</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>15日(木)</p> <p>にくじゃが</p> <p>むぎごはん</p> <p>ますのしおやき</p> <p>あさりのみそしる</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>16日(金)</p> <p>あおなのびたし</p> <p>いっしょくようどん こぎつねうどんのしる</p> <p>うどんはのど越しを楽しむ料理とされています。そこで、噛み応えのあるおかずを組み合わせました。</p>
<p>17日(土)</p> <p>きんぎよめし</p> <p>むぎごはん</p> <p>あじさんがフライ</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>18日(日)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>むぎごはん</p> <p>おくみのふうカレー</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>19日(月)</p> <p>とりにくとチンゲンサイのクリームに</p> <p>しよくパン</p> <p>メンチカツ</p> <p>ミネストローネ</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>20日(火)</p> <p>けいちゃんやき</p> <p>しろごはん</p> <p>あゆのかんろに</p> <p>けんちんじる</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>21日(水)</p> <p>◆やさしいゼリードレッシング</p> <p>いるどりサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あじさんがフライ</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>22日(木)</p> <p>あげやさい</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>すましじる</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>23日(金)</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>しよくパン</p> <p>なすとトマトのチーズやき</p> <p>コンソメスープ</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>24日(土)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>しるみざかなフライ</p> <p>みだくさんみそしる</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>25日(日)</p> <p>ごぼうとぎゅうにくのあまからに</p> <p>むぎごはん</p> <p>さかなのおろしに</p> <p>かみなりじる</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>26日(月)</p> <p>あげやさい</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>すましじる</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>27日(火)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>しるみざかなフライ</p> <p>みだくさんみそしる</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>28日(水)</p> <p>あおなとツナのいために</p> <p>いっしょくようどん さんさいうどんのしる</p> <p>みそぎだんご</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>28日(木)</p> <p>あげやさい</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふたにくのしょうがやき</p> <p>すましじる</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>29日(金)</p> <p>あおなのびたし</p> <p>いっしょくようどん こぎつねうどんのしる</p> <p>うどんはのど越しを楽しむ料理とされています。そこで、噛み応えのあるおかずを組み合わせました。</p>
<p>29日(土)</p> <p>きんぎよめし</p> <p>むぎごはん</p> <p>あじさんがフライ</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>30日(日)</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>むぎごはん</p> <p>おくみのふうカレー</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>30日(日)</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>しよくパン</p> <p>なすとトマトのチーズやき</p> <p>コンソメスープ</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>31日(月)</p> <p>あおなのびたし</p> <p>いっしょくようどん こぎつねうどんのしる</p> <p>うどんはのど越しを楽しむ料理とされています。そこで、噛み応えのあるおかずを組み合わせました。</p>