

# 6月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>カレー ショコラ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん とんかつ</p> <p>カレー</p>	<p>ごはんのうえにのせて食べてください</p> <p>ぶたどんぐ おかかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ぐたくさんしる</p>	<p>さばのみそに ごぼうとセロリのきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん すましじる</p>	<p>ぶたしゃぶサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>なめごはん あぶらあげのみしる</p> <p>食パン ソースやきそば</p>	<p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>食パン ソースやきそば</p>
<p>今日は嬉野小学校のリクエスト給食です。みんなでおいしく楽しく食べてくださいね。</p>	<p>今日の豚丼の具はお皿についてください。どんぶり料理で食べたい人は、自分でごはんの上にのせましょう。</p>	<p>手作りのさばのみそ煮は、嬉野の給食センターの名物料理です。みその旨味を楽しんでください。</p>	<p>6月4日から10日までは「歯と口の健康習慣」です。しっかりと食べてよく歯をみがいて下さいね。</p>	<p>かつお節は、世界一硬い食べ物としてギネスブックに載っています。かつお節で釘も打てるそうですよ。</p>
8	9	10	11	12
<p>ぶたにくとやさいのしおだれいため</p> <p>牛乳</p> <p>レタス チャーハン</p> <p>ちゆつか スープ</p>	<p>サーモンフライ いそかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん こんさいのみしる</p>	<p>おちゃやまめ わかめのごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん フロコロじゃがいものひじきに</p>	<p>にくやさしいため</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p> <p>コッペパン やさいスープ</p>	<p>ジャーマンポテト とりにくのカレーやき</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン やさいスープ</p>
<p>レタスはサラダで食べることが多いですが、みそ汁や炒め物に入れても、シャキシャキしておいしく食べられます。</p>	<p>よく噛むことで体に良いことがたくさんあります。1口ごとに30回かんで食べましょう。</p>	<p>5月はお茶摘みがあり、新茶の季節が始まっています。給食でも、お茶の味や風味を楽しみましょう。</p>	<p>わかめには、おなかの中を掃除してくれる食物繊維がたくさん含まれています。</p>	<p>「ジャーマンポテト」は、家庭科の教科書にも載っている料理です。簡単にできるので、家でも挑戦してみてください。</p>
15	16	17	18	19
<p>さんまのみぞれにとふのこのみしる</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ちんげんさいのみしる</p>	<p>さんぞくあげ もやしとえのきのちゆつかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん なすのみしる</p>	<p>さけのちゃんちゃんやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん くだんごスープ</p>	<p>小学生:1こ 中学生:2こ</p> <p>ごはんのうえにのせて食べてください</p> <p>牛乳</p> <p>おきなわちゃんぽん むぎごはん</p> <p>しおこんぶあえ あげぎょうざ</p>	<p>アーモンドフィッシュ バンバンジー</p> <p>牛乳</p> <p>こがたことうパン ジャジャメン</p>
<p>和歌山県には高野山という山があり、そこで生まれたのが高野豆腐です。「とふのこ」とは、その高野豆腐を粉にしたものです。</p>	<p>「山賊揚げ」の名前の由来は、山賊は、人から物を取り上げるので、「鶏を揚げる」料理を山賊揚げというそうです。</p>	<p>鉄板で鮭や野菜を焼く際に、ヘラと鉄板がぶつかり「ちゃんちゃん」と音を立てることから、ちゃんちゃん焼きとつけられたそうですよ。</p>	<p>おきなわ沖縄ちゃんぽんとは、麺類ではなくご飯の上に野菜炒めや肉類の卵とじを乗せたどんぶりの料理です。ご飯の上にかけて食べて下さいね。</p>	<p>いわてけん もりおか れいめん 岩手県の盛岡市では、冷麺・わんこそば・じゃじゃ麺が有名で、「盛岡さんだいでん」と呼ばれ、地域の人に親しまれているそうです。</p>
22	23	24	25	26
<p>いかてん チンジャオロースー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>こうやとうふの ひじきに</p> <p>牛乳</p> <p>さけとえだまめのまぜごはん こまつなごぼちやのみしる</p>	<p>小学生:1尾 中学生:2尾</p> <p>ししやもごまやき ゴーヤチャンブルー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>ぶたきむちいため</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ピーンスープ</p>	<p>26</p> <p>あかうおのからあげ ラビコットソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン とりにくとじゃがいものクリームに</p>
<p>きくらげはクラゲという呼び方ですが、きのこの仲間です。見た目は耳の形をしていますよ。</p>	<p>鮭は小さいえびやカニなどを食べて育つため、身がオレンジ色になるそうです。</p>	<p>チャンブルーとは、沖縄の方言で、こちゃ濃ぜという意味で、豆腐や野菜の炒め物のことをいいます。ゴーヤチャンブルーは沖縄の郷土料理です。</p>	<p>うどんは小麦、そばはそば粉、ピーンは米から作られています。ピーンは中国や台湾でよく食べられています。</p>	<p>トマトやきゅうりなどの夏野菜には、体の熱を下げてくれる働きがあります。夏野菜をしっかり食べて夏を乗り切りましょう。</p>
29	30	<p>6月は食育月間です</p> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。</p>		
<p>とりのからあげ さんしよくあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>みそまめ ちんげんさいのおかかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。</p>		
<p>だんだん、蒸し暑くなってきました。みそ汁は熱中症予防によいので、ぜひ、朝ごはんにみそ汁をたべてきましょう。</p>	<p>緑黄色野菜とは、色の濃い野菜です。にんじんやほうれん草、ピーマンなどがこの仲間です。</p>	<p>毎年6月は「食育月間」</p> <p>毎月19日は「食育の日」</p>		

