

# 6月給食配膳表

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	<p><b>野菜を食べよう</b> 野菜は生で食べるより、ゆでたり煮たりすると柔らかくなって「かき」が減り、食べやすくなります。朝・昼・晩と毎回必ずしっかりと食べましょう。</p> <p>ゆでフロッグリー トマトミート オムレツ</p> <p>ごはん チンゲンサイにくだんこのスープ</p>	<p><b>オムレツ</b> 卵に塩こしょう、牛乳などを混ぜてフライパンで焼き、葉の葉のような形にしたものです。オムレツの具には、肉やチーズ、野菜などがあります。</p> <p>フランスサラダ</p> <p>ロールパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p><b>ポークビーンズ</b> 「ポーク」は豚肉、「ビーンズ」は豆のことで、豚肉と豆をコトコ煮込んでアメリカの代表的な家庭料理です。</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとうずらたまこのやさしいため</p>	<p><b>歯と口の健康週間</b> 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食後の歯磨きはもちろん、よくかんで食べることは、歯と口の健康を等するうえでとても大切なことです。</p> <p>やきぎょうざ (幼小2・中3)</p> <p>ごはん</p>
<p><b>よくかんで食べよう</b> よくかんで食べると、頭の働きがよくなったり、食べ過ぎを防いだりします。よくかんで、楽しく、ゆっくり味わっていただきます。</p> <p>オレンジはんぺんのいそべあげ</p> <p>ごはん ひじきのいために</p>	<p><b>みそ</b> 昔から作られている調味料のひとつです。蒸してつぶした大豆に麹と塩を加えたものを発酵させて作ります。</p> <p>とうふハンバーグきのこソース</p> <p>ごはん だんごじる</p>	<p><b>カルシウム</b> 骨や歯を丈夫にする働きがあります。今の時期にしっかりとカルシウムをとらないと、大人になって骨がもろく折れやすくなります。</p> <p>わかめのナムル</p> <p>ごはん あつあげのカレーそぼろ</p>	<p><b>正しい姿勢で食べよう</b> 「正しい姿勢で食べよう」とよく聞きますが、その理由を知っていますか？それは、正しい姿勢で食べると、見た目が良いだけでなく、消化にいいからです。</p> <p>フルーツ ナタデココ</p> <p>こがたパン</p> <p>ミートソース スパゲティ</p>	<p><b>ツナ</b> おもに「びんながまぐろ」「きはだまぐろ」「かつお」の3種類の魚が原料として使われています。缶詰になっているものが多く、賞味保存ができるので便利です。</p> <p>ツナ そぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>げんまい</p> <p>ワンタン スープ</p>
<p><b>よくかんで食べよう</b> 背中が青い魚のことを青魚といいます。さばやさんま、いわしなどが代表的なものです。</p> <p>さばのみそにぞくせぎづけ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p><b>食べ残し</b> みなさんが食べた給食は、1人1人は少しだけとって、給食センターで集めるとたくさん量になります。あと一口、食べる努力をしてみませんか？</p> <p>ヨーグルト すのもの</p> <p>ごはん かぼちゃのそぼろに</p>	<p><b>キムチ</b> 韓国から伝わったものです。白菜などの野菜に塩や唐辛子、魚介類、にんにくなどを混ぜて作ります。ピリッとした刺激と独特な香りで食欲が湧いてきますね。</p> <p>キムチ ビビンバ (ぶたキムチ・ナムル)</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p><b>イカ</b> 日本人はイカが大好きで、世界甲でとれるイカのうち、約60%が日本人が食べているそうです。今日はイカの天ぷらです。よくかんで食べましょう。</p> <p>ポイルキャベツ いかのてんぷら (幼小1, 中2)</p> <p>ごはん</p> <p>けんこう きんぴら</p>	<p><b>ミニトマト</b> ミニトマトはプチトマトと呼ばれることもあります。トマトの色といえば赤色ですが、ミニトマトの色は、赤やオレンジのものもあります。</p> <p>とりにくのてりやき ミニトマト (幼小1・中2)</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>
<p><b>カレーライス</b> インドで生まれた食べ物です。スパイスを混ぜ合わせることで、味に深みを持たせたり、風味に変化を持たせたりすることができます。じっくり煮込むとおいしいですね。</p> <p>フルーツ ムース</p> <p>ごはん</p> <p>カレー</p>	<p><b>梅</b> 梅は、生で食べることができないので、梅干しやジャムなどにして食べます。今日の献立は梅びしおで和えているのでさっぱりと食べられますよ。</p> <p>うめあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもとあつあげのそぼろに</p>	<p><b>レモン</b> みかんやゆずなどと同じかんきつ類の仲間です。レモンのすっぱい味は、クエン酸という成分があるため体の疲れをとる働きがあります。</p> <p>しろみざかなのレモンふうみ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p><b>あさり</b> 大昔から食べられてきた貝で、普段は干潟の砂にもぐっています。殻の表面には、細かい線がいっぱい入っている、ひとつずつ色や柄が違います。</p> <p>セルフハンバーグ サンド (ハンバーグ・キャベツ) ケチャップ</p> <p>しよくパン</p> <p>あさりのチャウダー</p>	<p><b>ひじき</b> わかめや昆布と同じ海でとれる海藻の仲間です。鉄やカルシウムがたくさん含まれています。鉄は血を作る材料のひとつです。</p> <p>ひじきのすだちすあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとごんにやくのみそに</p>
<p><b>八宝菜</b> 豚肉や魚介、野菜やきのこ、うずら卵などのさまざまな具材を炒めて煮込み、片栗粉でとろみをつけた中華料理です。</p> <p>ターサイパオス (幼小1・中2)</p> <p>ごはん</p> <p>はっほうさい</p>	<p><b>食器の置き方</b> 食器を正しく置くことと見た目が美しく、より料理がおいしく感じられます。給食では配膳表を見て、正しい置き方で食べるようにしましょう。</p> <p>いわしのにつけおほかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>くだくさんみそじる</p>	<p><b>高野豆腐</b> 豆腐を凍らせたあとに、水分がなくなるまで乾燥させたものです。日本に昔から伝わる保存食で、今から約800年前に考えられたとされています。</p> <p>ツナあえ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのたまごじ</p>	<p><b>6月は食育月間</b> ～ごはんを食べよう～</p> <p>エネルギーのもと 体がたくためエネルギーとなり、元気いっぱい活動や運動ができます。</p> <p>おなかすっきり 独特な構造のでんぷんや食物せんい(食物繊維)が腸の働きをよくしてくれます。</p> <p>大りにくい 腸持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。</p> <p>生活習慣病予防 ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。</p>	
<p><b>むし歯を防ぐ食べ方 4つのポイント</b></p> <p>ながら食べやたら食べをしない</p> <p>かむ回数多くしよう</p> <p>おやつは時間を決めて</p> <p>食べたら歯みがき忘れずに</p>				