



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)
		
<p>麦ご飯 ハンバーグ (アップルソース) ズッキーニのピリ辛炒め フライドポテト ミネストローネ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;892kcal&gt;</p>	<p>麦ごはん とり天 ごぼうの旨煮 豆乳味噌汁 カスタードプリン 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;863kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 鱈のみりん漬け 茎わかめの金平 五目厚焼き玉子 のっぺい汁 ももゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;799kcal&gt;</p>
<p>◆世界の料理 (イタリア) ミネストローネ◆ ミネストローネは「具たくさん のスープ」という意味のイタリア の家庭料理です。使う野菜は季節 や地方によって様々です。</p> 	<p>◆大分の郷土料理 とり天◆ 大分県中部の郷土料理。下味を つけた鶏肉に衣をつけて揚げます。 大分名産のカボス をかけて食べると より美味しいです。</p> 	<p>若芽を食べる習慣は日本と朝 鮮半島のみ。朝鮮半島では、若 芽を日本以上に多食し、年間消 費量は日本の約3倍になります。</p> 
6月5日 (木)	6月6日 (金)	野菜ではない！不思議なきのこ
		<p>しいたけ、しめじ、えのきたけな どの「きのこ」は、野菜売り場に並 んでいます。野菜ではありません。 実は、パンなどをつくる時に使う 「酵母」や、みそ・しょうゆなどを つくる時に使う「こうじ菌」などと 同じ「菌類」です。そのため、種で はなく小さな胞子が発芽します。や がて、菌糸となり、ほかの菌糸と結 合して成長すると、子実体（小さな なきのこ）となります。</p> <p>現在、出回っているきのこは、菌 を菌床などに植えて栽培された ものがほとんどで、1年中食べるこ とができます。</p> <p>きのこはビタミンB群や、D、食物 繊維などが豊富で、うまみや香り成 分も多く含んでいます。いろいろな料 理で、きのこを味わってみましょう。</p>
<p>麦ご飯 スタミナ丼 チンゲン菜の煮びたし ごぼうサラダ フルーツ和え 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;840kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 ワンタンスープ さつまポテト 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;793kcal&gt;</p>	<p>きのこはビタミンB群や、D、食物 繊維などが豊富で、うまみや香り成 分も多く含んでいます。いろいろな料 理で、きのこを味わってみましょう。</p>
<p>ごぼうは腸内環境をバランス よく整える効果が期待できます。 ごぼうを食べてお腹の調子を整 えましょう。</p> 	<p>南瓜は細胞膜の酸化を防 ぎ、病気を予防する働き があります。</p> 	



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月9日 (月)



ナン  
 キーマカレー  
 野菜とツナの炒め物  
 鶏のハニーマスタード焼き  
 豆乳パンナコッタ  
 牛乳

<705kcal>

6月10日 (火)



麦ご飯  
 照焼チキン  
 チンゲン菜とコーンのソテー  
 洋風炒り豆腐  
 ほうれん草のクリームスープ  
 青梅ゼリー  
 牛乳

<918kcal>

6月11日 (水)



麦ご飯  
 酢豚  
 小松菜の煮びたし  
 肉団子スープ  
 ミニフィッシュ  
 牛乳

<793kcal>

ナンはインドを代表するパンとして知られていますが、精白した小麦粉で作るナンはインドでは贅沢品で、家庭で食べられる事はほとんどありません。



クラムチャウダーはアメリカのニューイングランド地方と言われています。アメリカ合衆国建国時代にヨーロッパから上陸した人々が、ニューイングランドで獲れる新鮮な魚介を使って作ったのがクラムチャ

豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1が不足すると、脳や神経にエネルギーが届きにくくなり、集中力が低下します。



6月12日 (木)

## 弁当の日



6月13日 (金)



麦ご飯  
 豚キムチ  
 揚げ春巻  
 野菜の胡麻炒め  
 豆腐の味噌汁  
 牛乳

<855kcal>

キムチは発酵食品で、乳酸菌やビタミンが豊富です。世界5大健康食品には、日本の大豆、ギリシャのヨーグルトなどと共にキムチも選ばれています。



## 6月に美味しい食べ物

新じゃが芋・新玉葱・ゴーヤ  
 枝豆・いんげん・みょうが  
 パイン・メロン・さくらんぼ  
 ししゃも・あさり・きびなご



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)
<p>麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 野菜のオイスターソース炒め 厚焼玉子 じゃが芋の味噌汁 角チーズ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;797kcal&gt;</p>	<p>枝豆じゃご飯 炒り鶏 いわし梅煮 おからサラダ オレンジ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;869kcal&gt;</p>	<p>麦ごはん サーモンチーズフライ いかとにんにくの芽の炒め物 人参とツナの玉子とじ 根菜汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;842kcal&gt;</p>
<p>じゃが芋に含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱などで壊れにくいのが特徴です。ビタミンCには抗酸化作用や美白効果などが期待できます。また、高血圧予防やむくみ改善につながるカリウムも豊富です。</p>	<p>おからは大豆から豆乳を絞った後の絞りかすですが、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な栄養食品です。</p>	<p>「にんにくの芽」と呼んでいますが、実際に食べているのは「芽」ではなく、にんにくが花をつけるために伸ばす「花茎(かけい)」と呼ばれる部分です。</p>
6月19日 (木)	6月20日 (金)	<p style="text-align: center;">～ 水分補給を心がけよう ～</p> <p>この時期、重要なのが水分補給です。汗をかいた時に、しっかり水分補給をしないと熱中症になってしまう危険性があります。熱中症になると脱水症状により体温の上昇、めまい、頭痛、吐き気などの症状が出ます。熱中症を予防するために、こまめな水分補給、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</p>
<p>ぶどうパン レモンチキンソテー バイクドエッグ ひよこ豆とコーンのソテー トマトとさつま芋のスープ ミルクムース (コーヒー) 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;835kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 韓国風肉じゃが ピーマンの胡麻油炒め かき玉汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;751kcal&gt;</p>	<p>レモンには殺菌効果や抗酸化作用にすぐれるクエン酸が含まれます。クエン酸は体内に溜まりがちな疲労物質を分解し、心身のストレス症状を緩和する働きがあります。</p> 
<p>玉子は必須アミノ酸をバランスよく含み、ビタミンCを除く全ての種類の主要栄養素が含まれている完全食品です。</p> 		



# 一週間の給食を写真で紹介します

6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)
<p>人参ご飯 中華麺 コーン焼売 ゴーヤチャンプルー ソーキそば シークワサーゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;909kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのソテー チキンヌードルスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;815kcal&gt;</p>	<p>ライ麦パン マーシャルピーンズ 白身魚のクリームソース 野菜のソテー ほうれん草オムレツ ガーリックコンソメスープ 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;777kcal&gt;</p>
<p>6月23日は、沖縄県が制定している沖縄慰霊の日です。沖縄戦などの戦没者を追悼する日と定められています。</p> 	<p>ブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。また、茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えられることができます。</p>	<p>ライ麦は小麦よりもビタミンB群や食物繊維・カリウムが多く含まれています。また、ライ麦パンは噛み応えがあるのでしっかりと噛むことで、満腹感が高まります。</p>
6月26日 (木)	6月27日 (金)	6月30日 (月)
<p>麦ご飯 鯖の塩麴焼き いんげんのピリ辛炒め 千草焼き 小松菜の味噌汁 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;750kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 家常豆腐 ひじきの手作りふりかけ だぶ アセロラゼリー 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;834kcal&gt;</p>	<p>麦ご飯 ほうれん草カレー 野菜炒め 枝豆と豆腐のメンチカツ ココアムース 牛乳</p> <p style="text-align: right;">&lt;918kcal&gt;</p>
<p>鯖はコレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAや、血液をサラサラにする働きが期待できるEPAが含まれています。</p>	<p>家常豆腐（ジャージャン豆腐）は、「家庭でいつも食べる」という意味があります。麻婆豆腐とは違い、必ず厚揚げを使うため、麻婆豆腐とは違った味と食感が楽しめます。</p>	<p>ほうれん草には鉄分が多く含まれます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。</p> 