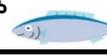


6月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>2 ごはん 鶏すき煮 ポークぎょうざ チンゲン菜の和え物 ひじきふりかけ キャベツのピリ辛じゃこ炒め</p> <p>チンゲン菜は、中国生まれの野菜です。1972年の日中国交回復後に日本に入ってきたと言われています。</p> <p>1杯 </p>	<p>3 ごはん  ハヤシライス オムレツ ささみとわかめのサラダ 黄桃缶</p> <p>黄桃は、皮も実も黄色い桃です。白桃と違って実が硬いので、缶詰に適した桃です。</p> <p>山盛1杯 </p>	<p>4 《歯と口の健康週間×ニュー》 ごはん かみかみどん きびなごカリカリフライ もやしのドレッシング和え 小松菜とハムの炒め物</p> <p>きびなごは、帯のような模様のある小さい魚です。鹿児島県の方で、「きび」は「帯」を、「なご」は「小さい魚」という意味があります</p> <p>1杯 </p>	<p>5 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ れんこんのきんぴら ツナと野菜のサラダ みかんゼリー</p> <p>鮭の身は赤く見えますが、白身魚です。身が赤く見えるのは、鮭が食べているエビやカニに含まれるアスタキサンチンの影響によるものです。</p> <p></p>	<p>6 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B)※ マカロニスープ 豆腐ナゲット 鶏肉とキャベツのソテー ブロッコリーのサラダ</p> <p>黒糖パンの黒糖は、さとうきびから作ります。さとうきびのしぼり汁を煮詰めて、かためたもので、上白糖に比べると、味に深みがあります。</p>
<p>9 ごはん 豆腐のすまし汁 さわらのみりんしょうゆづけ 鶏肉とコーンのバター炒め 春雨の和え物 大豆と昆布の手作りふりかけ</p> <p>鱈は、成長に応じてサゴチ→ヤナギ→サワラと呼び名が変わるので、出世魚と呼ばれます。</p> <p></p>	<p>10 わかめごはん 牛肉のオイスターソース炒め パオズ パンバンジー フルーツ杏仁豆腐</p> <p>パンバンジーは、漢字で「棒棒鶏」と書きます。蒸し鶏をやわらかくするために棒でたたいたことが名前の由来と言われています。</p> <p>1杯 </p>	<p>11 コッペパン コーンポタージュ ハンバーグのケチャップかけ キャベツのカレーソテー チョコレートクリーム</p> <p>カレー粉に含まれているターメリックは、カレーを黄色くするスパイスで、ウコンとも呼ばれます。</p>	<p>12 ごはん かき玉汁 ビーフコロッケ こんにやくと鶏肉の炒め物 中華風サラダ きな粉わらびもち</p> <p>こんにやくの原料は、こんにやく芋というサトイモ科の植物の根茎です。食物繊維が豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。</p>	<p>13 ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉の竜田揚げ ウインナーと じゃがいものトマト煮 もやしのソテー</p> <p>じゃがいも、トマトは、南米のアンデス生まれの野菜です。その他にも唐辛子やかぼちゃ、とうもろこしなど、よく食べられている野菜もアンデス生まれです。</p>
<p>16 ごはん かぼちゃのみそ汁 あおさ入り厚焼き卵 ごぼうと牛肉のきんぴら ピーマンと竹輪の炒め物 手作り豚ひじきふりかけ</p> <p>ピーマンは、夏が旬の野菜です。緑色のピーマンは成熟前のもので、熟すと赤色に変化する緑黄色野菜です。</p>	<p>17 ごはん じゃがいもとベーコンの スープ 鶏肉の南蛮だれかけ ほうれん草のソテー かつおふりかけ</p> <p>「南蛮」とは、もともとは戦国時代に来日したポルトガル人やその文化を表す言葉です。彼らのもたらした食文化の中に長ねぎや唐辛子を使った料理があり、「南蛮」をメニュー名に使うことが多くなりました。</p>	<p>18 パインパン ポークビーンズ キャベツミンチカツ ウインナーと チンゲン菜のソテー ブロッコリーのマリネ</p> <p>「マリネ」とは、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁などから作る浸し汁に浸す調理方法または料理を意味します。</p> <p>1杯 </p>	<p>19 ごはん プルコギ 豆腐しゅうまい ビーフの中華和え フルーツナタデココ</p> <p>ナタデココは、ココナッツ汁に酢酸菌の一種であるナタ菌を加えて発酵させた東南アジアの伝統的な食品です。コリコリした食感がします。</p> <p>1杯 </p>	<p>20 ごはん コンソメスープ チキンカツ きのこのペンネ コールスローサラダ</p> <p>ペンネは、筒状の pasta の両端をペン先のように斜めにカットしたショートパスタです。ソースがよくからみます。</p>
<p>23 《沖縄慰霊の日×ニュー》 ごはん もずく汁 豚肉の黒みつかけ ゴーヤチャンプルー 人参しりしり パインアップル缶</p> <p>人参しりしりの「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」や「すりおろす」を意味します。もずくや黒砂糖、ゴーヤ、パインアップルなど、沖縄の味を楽しみましょう。</p>	<p>24 ごはん トマト肉じゃが 卵ロール くきわかめの炒め物 ちりめんじゃこ ほうれん草の和え物</p> <p>ちりめんじゃこに含まれるカルシウムは、骨や歯を作ります。またビタミンDもカルシウムの吸収を促進するので、どちらも骨の健康維持に必要な栄養素です。</p> <p>1杯 </p>	<p>25 コッペパン 白いんげん豆の ポタージュ あじフライ かぼちゃのサラダ 液体ココア</p> <p>ツナと大豆のケチャップ炒め かぼちゃは、暑い季節に収穫します。北半球の日本が冬の時期は、南半球のニュージーランドは夏です。日本の冬には、ニュージーランド産のかぼちゃが出回ります。</p> <p></p>	<p>26 ごはん わかめのすまし汁 鶏肉の照り焼き なすとピーマンのみそ煮 キャベツのサラダ ぶどうゼリー</p> <p>みそは、原料の違いによって、大きく分けると、米みそ、麦みそ、豆みそに分けられます。今日は、大豆と米から作られた赤みそを使っています。</p>	<p>27 ごはん  セルフチキンライス 魚介ナゲット もやしのごま和え チンゲン菜と竹輪のソテー</p> <p>もやしの材料の豆には、大豆、緑豆、ブラックマツペなどさまざまな種類があります。</p> <p>1杯 </p>
<p>30 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ かぼちゃひき肉フライ わかめのサラダ 小松菜の和え物</p> <p>小松菜は、江戸時代に8代将軍徳川吉宗が小松川村(現在の東京都江戸川区)でたか狩りの際に出された青菜を気に入り、地名から「小松菜」と命名したと言われています。</p>	<p>歯と口の健康週間 (6/4~6/10)</p> 		<p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p> <p></p> <p>1杯半</p>	 <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p>

 箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
 スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
 魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう
 ※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
 B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
 C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

 パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください