

2024



# 6月分給食よていこんだて

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>今月の給食目標</b></p> <p>「手をきれいに洗いましょう」</p>  | <p>「むし歯予防カミメニュー」</p> <p>6月4日は虫歯予防かみかみメニューです。たくさん噛んで歯を丈夫にしましょう</p>  | <p>食事の前はしっかり手洗いをしましょう。</p> <p>手洗いは感染症や食中毒を防ぐ、もっとも簡単な予防法です。正しい手洗いを身につけ、身のまわりの衛生に気をつけましょう。</p>                     | <p>6月の旬の食材</p>  |  |
| <p>3日</p> <p>カレーパン<br/>ぶた肉・にんにく<br/>玉ねぎ・にんじん</p> <p>クリームシチュー<br/>とり肉・じゃがいも<br/>玉ねぎ・にんじん<br/>ブロッコリー・マカロニ</p> <p>811kcal</p>             | <p>4日 「むし歯予防カミメニュー」</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かみかみ煮もの<br/>ごぼう・にんじん<br/>たけのこ・ちくわ<br/>とり肉・いんげん</p> <p>アジのフライ<br/>アジ・きゃべつ<br/>たまご・もやし<br/>にんじん</p> <p>833kcal</p> | <p>5日</p> <p>ハヤシポーク<br/>ぶた肉・にんじん<br/>玉ねぎ・しめじ<br/>しいたけ・トマト</p> <p>野菜サラダ<br/>レタス・トマト<br/>コーン・水菜</p> <p>877kcal</p> | <p>6日</p> <p>チキンカツ<br/>とり肉・たまご<br/>きゃべつ・水菜<br/>にんじん・パセリ</p> <p>卵の花炒り煮<br/>おから・薄揚げ<br/>にんじん・絹さや<br/>しいたけ</p> <p>824kcal</p>  | <p>7日</p> <p>タンメン<br/>ぶた肉・にんじん<br/>きゃべつ・もやし<br/>チンゲンサイ</p> <p>しゅうまい<br/>エビ・にんにく<br/>しょうが<br/>レタス・トマト</p> <p>772kcal</p>                  |
| <p>10日</p> <p>フィッシュバーガー<br/>たら・たまご<br/>レタス・トマト<br/>玉ねぎ</p> <p>野菜スープ<br/>きゃべつ・にら<br/>とり肉・玉ねぎ<br/>もやし・にんじん</p> <p>手作り</p> <p>812kcal</p> | <p>11日</p> <p>大学ポテト<br/>さつまいも<br/>ごま</p> <p>ハンバーグ<br/>ぶたひき肉<br/>玉ねぎ・にんじん<br/>たまご・しいたけ<br/>ブロッコリー</p> <p>816kcal</p>                                      | <p>12日</p> <p>中華丼<br/>ごはん・ぶた肉<br/>にんじん・玉ねぎ<br/>ピーマン・しいたけ<br/>白菜・うずら卵</p> <p>にらたま汁<br/>にら・たまご</p> <p>852kcal</p>  | <p>13日</p> <p>カレーの竜田揚げ<br/>しょうが<br/>レタス・水菜<br/>にんじん</p> <p>ひじきの五目煮<br/>ひじき・ぶた肉<br/>にんじん・薄揚げ<br/>さつま揚げ・大豆</p> <p>832kcal</p> | <p>14日</p> <p>ペスターレ<br/>エビ・イカ・ホタテ<br/>トマト・にんにく<br/>しいたけ・玉ねぎ</p> <p>とうふサラダ<br/>レタス・コーン<br/>きゅうり・玉ねぎ<br/>トマト</p> <p>スープ</p> <p>786kcal</p> |

2024



# 6月分給食よていこんだて

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|
| <b>17日</b><br>とり肉の南蛮漬け<br>とり肉・にんにく<br>しょうが・ねぎ<br>玉ねぎ・ピーマン<br>バターロールパン<br>春雨スープ<br>春雨・ベーコン<br>きゃべつ・たまご<br>しいたけ・パセリ<br><b>832kcal</b> | <b>18日</b><br>厚揚げの煮もの<br>厚揚げ・しいたけ<br>にんじん・ねぎ<br>とり肉の梅ソース<br>とりむね肉<br>青じそ・梅干し<br><b>805kcal</b> | <b>19日</b><br>あきたメニュー<br>もずく丼<br>ぶた肉・にんにく<br>ピーマン・しょうが<br>にんじん・しいたけ<br>じゅんさいのすまし汁<br>じゅんさい・ねぎ<br>なめこ・とり肉<br><b>788kcal</b> | <b>20日</b><br>創立記念日<br>しょうゆラーメン<br>中華めん・ナルト<br>チャーシュー・ねぎ<br>メンマ・にんじん<br>中華サラダ<br>もやし・春雨<br>にんじん・ごま<br>ハム・コーン<br><b>766kcal</b> | <b>24日</b><br>手作り<br>ミネストローネ<br>じゃがいも・玉ねぎ<br>にんじん・トマト<br>にんにく・きゃべつ<br>ハンバーガー<br>ぶたひき肉・とうふ<br>にんじん・トマト<br>玉ねぎ・レタス<br><b>809kcal</b> | <b>25日</b><br>厚揚げの煮もの<br>厚揚げ・にんじん<br>枝豆・しいたけ<br>とり肉・しめじ<br>アジの南蛮漬け<br>アジ・にんじん<br>玉ねぎ・ピーマン<br>トマト<br><b>833kcal</b> | <b>26日</b><br>和風ピラフ<br>とり肉・にんにく<br>にんじん・ねぎ<br>玉ねぎ・しめじ<br>野菜スープ<br>じゃがいも・もやし<br>にんじん・玉ねぎ<br>ベーコン・ねぎ<br><b>767kcal</b> | <b>27日</b><br>ぎょうざ<br>きゃべつ・コーン<br>トマト<br>麻婆野菜<br>ぶた肉・にんじん<br>玉ねぎ・にんにく<br>ピーマン・なす<br><b>812kcal</b> | <b>28日</b><br>冷やし天ぷらうどん<br>うどん・ちくわ・青のり<br>玉ねぎ・にんじん・ねぎ<br>エビ・たまご・トマト<br>大根サラダ<br>だいこん<br>きゅうり<br>にんじん<br>コーン<br><b>876kcal</b> |

かむことの大切さについて考えてみましょう。

肥満を防ぎます

よくかんで、ゆつくり食べることで満足感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

虫歯を防ぎます

かむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌の働きを防ぎます。

消化吸収を良くします

食べ物をよくかんで、細かくくだいたりだ液とよく混ぜ合わせたりして飲み込むため、胃や腸での消化吸収が良くなります。

## じゅんさい汁

じゅんさいは水のきれいな沼に生えるスレソ科の水草で沼底から茎を伸ばしてゼラチン質に包まれた若芽をつけます。その若芽を小舟に乗って一つ一つ摘む作業は秋田の初夏の風物詩です。



材料

|        |      |
|--------|------|
| ・じゅんさい | 50g  |
| ・とり肉   | 20g  |
| ・なめこ   | 20g  |
| ・だし汁   | 180g |
| ・お酒    | 3g   |
| ・しょうゆ  | 3g   |

作り方  
・だし汁を温め、とり肉とお酒を入れて煮る。  
・なめこじゅんさいを入れて煮る。  
・しょうゆで味を整えてできあがり。

