

2021



# 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><b>「むし歯予防カミメニュー」</b></p> <p>6月4日は虫歯予防カミメニューです。たくさんか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><b>6月の旬の食材</b></p>   |   |
| <p><b>じゅんさい汁</b></p> <p>じゅんさいは水のきれいな沼に生えるスイレン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。</p>                | <p><b>1日</b></p> <p>かみかみきんぴら<br/>たけのこ・にんじん<br/>ごぼう・さきいか<br/>いんげん・ごま</p> <p>さばのみそ煮<br/>さば・しょうが<br/>ほうれん草<br/>もやし・にんじん</p> <p>825kcal</p> | <p><b>2日</b></p> <p>たらフライ<br/>たら・たまご<br/>レタス・きゃべつ<br/>水菜・にんじん</p> <p>根菜の煮物<br/>ちくわ・ごぼう<br/>にんじん・たけのこ<br/>玉ねぎ・エリンギ</p> <p>815kcal</p> | <p><b>3日</b></p> <p>大豆のかりかり揚げ<br/>信田煮<br/>薄揚げ・とり肉<br/>にんじん・しいたけ</p> <p>わかめご飯</p> <p>813kcal</p>                                 | <p><b>4日「むし歯予防カミメニュー」</b></p> <p>かみかみけんちんうどん<br/>うどん・ごぼう・ねぎ<br/>にんじん・たけのこ<br/>しいたけ・ぶた肉</p> <p>昆布入りサラダ<br/>昆布・にんじん<br/>にんじん・いか<br/>きゅうり・コーン</p> <p>725kcal</p> |
| <p><b>7日</b></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><b>8日</b></p> <p>ハヤシポーク<br/>ぶた肉・にんじん<br/>玉ねぎ・エリンギ<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><b>9日</b></p> <p>いわしの梅しょうゆ煮<br/>いわし<br/>梅干し</p> <p>高野豆腐の煮もの<br/>高野豆腐<br/>にんじん・しいたけ<br/>とり肉・いんげん</p> <p>728kcal</p>                | <p><b>10日</b></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</p> <p>卵の花いり煮<br/>おから・薄揚げ<br/>にんじん・絹さや<br/>干しいたけ</p> <p>822kcal</p> | <p><b>11日</b></p> <p>タンメン<br/>ぶた肉・きゃべつ<br/>もやし・にんじん<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>                               |

2021



# 6月分給食よていこんだて

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|
| <p>14日</p> <p>フィッシュバーガー<br/>たら・たまご・レタス<br/>玉ねぎ・トマト</p> <p>野菜スープ<br/>きゃべつ・にら<br/>とり肉・にんじん<br/>玉ねぎ・もやし</p> <p>手作り</p>  <p>812kcal</p>                     | <p>15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・ブロッコリー</p>  <p>816kcal</p>                                    | <p>16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</p> <p>にらたま汁<br/>にら・たまご</p>  <p>852kcal</p>                                | <p>17日</p> <p>カレーの竜田揚げ<br/>カレイ・しょうが<br/>レタス水菜</p> <p>ひじきの五目煮<br/>ひじき・にんじん<br/>うすあげ・枝豆<br/>ぶた肉・ちくわ</p>  <p>832kcal</p>   | <p>18日</p> <p>ペスカトーレ<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>野菜サラダ<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>776kcal</p> |
| <p>21日</p> <p>とり肉の南蛮漬<br/>とり肉・にんにく<br/>しょうが・ねぎ・唐辛子<br/>玉ねぎ・ピーマン</p> <p>春雨スープ<br/>春雨・ベーコン<br/>きゃべつ・たまご<br/>パセリ・しいたけ</p> <p>バターロールパン</p>  <p>832kcal</p> | <p>22日</p> <p>もずくどんぶり<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</p> <p>まるごと秋田メニュー<br/>じゅんさいの<br/>すまし汁<br/>じゅんさい<br/>ねぎ・なめこ</p>  <p>788kcal</p> | <p>23日</p> <p>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</p> <p>ぎょうざ<br/>きゃべつ・コーン<br/>トマト</p>  <p>812kcal</p>                      | <p>24日</p> <p>厚揚げの煮物<br/>厚揚げ・かつお節<br/>ねぎ</p> <p>とり肉の梅ソース<br/>とりむね肉・梅干し<br/>青じそ</p>  <p>805kcal</p>   | <p>25日</p> <p>ワカメラーメン<br/>ワカメ・中華めん<br/>とり肉・ねぎ・ナルト<br/>にんじん・ごま</p> <p>野菜サラダ<br/>レタス・水菜<br/>トマト・コーン<br/>にんじん</p>  <p>766kcal</p>           |
| <p>28日</p> <p>手作り</p> <p>ハンバーガー<br/>ぶたひき肉<br/>レタス・トマト<br/>玉ねぎ</p> <p>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</p>  <p>809kcal</p>             | <p>29日</p> <p>厚揚げの煮もの<br/>厚揚げ・にんじん<br/>枝豆・とり肉<br/>しいたけ</p> <p>あじの南蛮漬<br/>あじ・にんじん<br/>ピーマン・玉ねぎ<br/>トマト</p>  <p>833kcal</p>                    | <p>30日</p> <p>和風ピラフ<br/>とり肉・ねぎ<br/>にんにく<br/>にんじん<br/>玉ねぎ・しめじ</p> <p>野菜スープ<br/>じゃがいも<br/>にんじん<br/>玉ねぎ<br/>ベーコン</p>  <p>767kcal</p> | <p>かむことの大切さについて<br/>考えてみましょう。</p> <p>肥満を防ぎます。<br/>よくかんで、ゆっくり食べることで満足感を得る<br/>ことができます。食べ過ぎを防ぐことになり、<br/>肥満予防につながります。</p> <p>むし歯を防ぎます<br/>かむことでだ液がたくさん分泌されます。<br/>だ液の働きによってむし歯菌の働きを<br/>防ぎます。</p> <p>消化吸収をよくします。<br/>食べ物をよくかんで、細かくくだいたり<br/>だ液とよく混ぜ合わせたりして飲み込む<br/>ため胃や腸での消化吸収がよくなります。</p> |  |