



のこんだて表



令和5年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金	
<p>きゅうしょくとうばん 給食当番は、マスクをして配膳をします。 きゅうしょくふくろ 給食袋にマスクがあるといいね!</p>		<p>歯と口の健康週間 6月5日～6月9日 ★よくかむ・カルシウム たっぷりメニュー★</p>		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根のカレー炒め オレンジ 	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん サバのごまみそかけ 磯香あえ 豆腐のすまし汁
5日	6日	7日	8日	9日	
<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん★ 小アジのから揚げ★ ひじきの香味炒め★ 厚揚げのみそ汁★ 	<ul style="list-style-type: none"> もぐもぐカリカリ丼★ こんにゃくのつるつる炒め★ 高野豆腐と野菜のスープ★ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ささみのレモンソースあえ★ じゃがいものシャキシャキサラダ★ キャベツのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐の中華風煮★ 莖若布のきんぴら★ アーモンドじゃこ★ 	<ul style="list-style-type: none"> 梅ちりごはん★ ちくわの照り煮★ キャベツとピーマンの昆布あえ 沢煮椀 	
12日	13日	14日	15日	16日	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) 鶏肉とレバーの甘辛がらめ ピーマンの千切り炒め わかめのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> タコライス マカロニスープ オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいものチーズ焼き キャベツとコーンのソテー レタスのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ヤムニョムチキン ひじきのナルム 春雨スープ 	<p>たんご食の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) ちくわと野菜のかき揚げ トマトのきゅうりの甘酢あえ アゴのたたき汁 	
19日	20日	21日	22日	23日	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特別米) イカの煮つけ 切干大根の五目炒め 豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特別米) ツナ春巻き オニオンソテー トマトと卵のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス(特別米) きゅうりとパインのサラダ さくらんぼゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) トビウオの変わり揚げ 大豆入りきんぴら 麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> クツパ 冷やしビーフン チーズ蒸しパン 	
26日	27日	28日	29日	30日	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のハリハリキムチ炒め ピリ辛きゅうり ワンタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん トビウオの石垣フライ もやしのポン酢炒め ジャガイモのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ・ふりかけ ジャージャー麺 豚肉とキャベツのソテー 冷凍みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレー豆腐 ササミとキャベツの炒め物 大豆のしやりしやり揚げ 	<p>なごしほらえ 夏越の祓</p> <ul style="list-style-type: none"> 生姜ごはん 高野豆腐の旨煮 梅あえ ・たまねぎのみそ汁 水無月風ういろう 	

6月5日～6月9日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よく噛んで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを提供します！
給食を通じて、歯と口の健康を意識しながら食事をしてください。
【かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニュー】



5日(月)【豆腐の中華風煮】豆腐は歯を丈夫にするためのカルシウムが豊富な食材です。豆腐そのものは柔らかいですが、この料理にはいろいろな食材が入っているので、しっかり食べて歯を丈夫にしましょう。

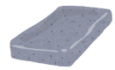
【茎わかめのきんぴら】茎わかめは、わかめの茎の部分で少し歯ごたえがあり、カルシウムが多く含まれます。コリコリとした食感を楽しんでください。

【アーモンドじゃこ】アーモンドとかえりじゃこの組み合わせです。ぽりぽりとした歯ごたえと素材そのものの味を楽しむことができますよ。

6日(火)【もぐもぐかりかり丼】大豆とにんじん、ごぼうなどの野菜を揚げたものを甘辛いたれで絡めています。大豆など硬めに揚げられているのでしっかり噛んで食べないといけないメニューです。また、ちりめんじゃこも入っているのでカルシウムアップができます。



【こんにゃくのつるつる炒め】こんにゃくには意外にも、食物繊維とカルシウムが多く含まれています。こんにゃくのカルシウムは体に吸収されやすいといわれています。また、噛みごたえがあるので、よく噛むことにもつながります。

【高野豆腐と野菜のスープ】高野豆腐は豆腐を凍らせて作ります。豆腐の水分がぎゅっと絞り出され、大豆の栄養が凝縮されます。カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な食材です。


7日(水)【ササミのレモンソース】ササミは脂肪分が少ないので、火を通すと身が引き締まり食感が硬くなります。今回は少し硬めに揚げて噛みごたえが増すように仕上げています。

【じゃがいものシャキシャキサラダ】じゃがいもを硬めに茹でて食感を残したサラダです。じゃがいもだけでなく、きゅうり、にんじん、アーモンドの食感も楽しんでほしいサラダです。



8日(木)【麦ごはん】麦は米より硬めに炊き上がります。噛んでいるとプチプチとした食感があります。よく噛んで味と音を楽しみながら食べてみましょう。

【小アジのから揚げ】旬の小アジは唐揚げにすると骨ごと食べられます。今日は食べやすいようにカレー味にしました。骨ごとしっかり噛んで食べると、カルシウムも摂取できます。

【ひじきの香味炒め】海そうには、カルシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。

【厚揚げのみそ汁】厚揚げは豆腐から作られる大豆製品のひとつなので、大豆の栄養素をたくさん含んでいます。たんぱく質、脂質のほかに、カルシウムもたくさん含まれています。

9日(金)【梅ちりごはん】ちりめんじゃこは、体は小さいですが、魚の栄養を丸ごといただくことができるので、カルシウムがたっぷり。ご飯にたくさん混ぜているので、よく噛んで食べることにもつながります。



【ちくわの照り煮】ちくわは魚のすり身から作られます。魚の栄養やカルシウムがたくさん含まれています。またちくわは、煮ることで歯ごたえが増します。

