

					1 (木)	2 (金)
はいぜん あか みどり きいろ ひとくちメモ					<p>ごはん (茶碗) → あつあげ (汁わん) ちゅうのこ (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → ぶんがまし (汁わん) じり (汁わん)</p>
					<p>ぎゅうにゅう、あつあげ、とりにく シューマイ</p> <p>たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ、こんにやく、にんにく しょうが</p> <p>ごはん、ごまあがら、さとう かたくりこ</p> <p>シューマイといえば、グリーンピースが上についているイメージがあるかもしれませんが、これは、シューマイがまだよく知られていなかった頃に、ショートケーキのいちごをイメージしてのせられたそうです。</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりひきにく ちゅうみそ、かつおぶし、ふ</p> <p>たまねぎ、しょうが、キャベツ にんじん、あおねぎ</p> <p>ごはん、パンこ、さとう、ごま</p> <p>「松風焼き」とは、ひき肉をこねて天板にのぼし、けしの実やごまをふって焼いたものです。和菓子の「松風」に似ていることから、この名前がついたそうです。みそを使っているので、ごはんによく合います。</p>
		5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
		<p>ごはん (茶碗) → ちゅうみそ (汁わん) じり (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → かつおの (汁わん) みそ (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → パン (パン皿) スープ (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → コソメ (汁わん) スープ (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → かんが (汁わん) コシや (汁わん)</p>
		<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ゆば</p> <p>たまねぎ、しょうが、きゅうり にんじん、あおねぎ</p> <p>ごはん、さとう、サラダあがら ごまあがら</p> <p>豆乳を加熱すると表面にできるのが「湯葉」です。植物性たんぱく質がたくさん含まれているので、精進料理には欠かせない食材です。</p>	<p>ぎゅうにゅう、かつお、だいご カットわかめ、ちゅうみそ</p> <p>しょうが、キャベツ、にんじん、しそ かつお</p> <p>ごはん、かたくりこ、サラダあがら さとう</p> <p>かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きま。カンボジャという国から伝わったので、この名前がついたそうです。夏が旬の野菜です。みそ汁で味わって食べましょう。</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン とにゅう</p> <p>にんにく、バジル、パセリ、にんじん 久御山町のたまねぎ、プロックロー ホールコーン</p> <p>こくとうパン、オリーブオイル じゃがいも、サラダあがら</p> <p>大豆を煮た汁をしばった液を「豆乳」といいます。牛乳よりもたんぱく質や鉄分が多く含まれ、脂質が少ないのが特徴です。</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりひきにく たまご、くきわかめ、ウインナー</p> <p>にんじん、たまねぎ、ほししいたけ あおねぎ、たけのみすに キャベツ、さんどまめ</p> <p>ごはん、サラダあがら、さとう ごまあがら</p> <p>「くきわかめ」はその名の通り、わかめの茎の部分です。コリッとした歯ごたえが特徴で、わかめと同じく食物繊維やミネラルが豊富です。</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき ちくわ</p> <p>たまねぎ、にんじん、こんにやく グリーンピース、こまつな</p> <p>ごはん、じゃがいも、さとう サラダあがら、ごまあがら</p> <p>関西では、肉じゃがに牛肉が使われることが多いですが、関東の肉じゃがには豚肉が多く使われます。牛肉よりもあっさりとした味を楽しんで下さい。</p>
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)		
<p>ごはん (茶碗) → ホコー (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → きんが (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → パン (パン皿) ラン (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → ぼろ (汁わん) あせ (汁わん)</p>	<p>ごはん (茶碗) → かつお (汁わん) スープ (汁わん)</p>		
<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ ハム</p> <p>キャベツ、たまねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、きゅうり にんじん</p> <p>ごはん、さとう、サラダあがら ごまあがら、かたくりこ、はるさめ</p> <p>ホイコーローには、「テンメンジャン」という中国のみそを使います。テンメンジャンは、甘い(甜)、小麦粉から作られた(麵)、みそ(醬)、という意味があります。</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、たまご さつまあげ</p> <p>たまねぎ、さんどまめ、ごぼう にんじん、こんにやく</p> <p>ごはん、さとう、かたくりこ サラダあがら、ごまあがら、ごま</p> <p>鶏肉(親)と卵(子)が入っているのが、「親子丼」といいます。全校分の卵を割るのは一苦労ですが、ごはんに合う献立です。</p>	<p>ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく しおこんが</p> <p>久御山町のたまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ 久御山町のきゅうり</p> <p>こがたパン、さとう、サラダあがら ちゅうかめん</p> <p>「きな粉パンはいつでるの?」とたくさん質問がありました。みなさんお待ちかねのきな粉パンの登場です! きな粉と砂糖と、少しの塩が美味しさのポイントです!</p>	<p>ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ちゅうみそ</p> <p>きりぼしだいごん、キャベツ、あおねぎ にんじん、キムチ、たまねぎ、なす</p> <p>ごはん、ごまあがら、さとう</p> <p>切り干し大根は、大根を切った保存食です。酸っぱい薬味の中で干した物ほど、甘味が強く美味しくなると言われています。</p>	<p>ぎゅうにゅう、さば、とりひきにく カットわかめ</p> <p>しょうが、キャベツ、たまねぎ さんどまめ</p> <p>ごはん、さとう、サラダあがら かたくりこ、ごま</p> <p>クイズ① さばを漢字で書くと「鯖(魚人に青)」ですが、どこが青いでしょう? ①背 ②身 ③目 鼻①</p>		

きゅうしょく カレンダー 6月 No. 2

6月4日~10日は

歯と口の健康週間です



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。	

	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
はいぜん	キャベツのごまドレサラダ(小皿) ごはん(茶碗) とうもろこしのうまみ(汁わん)	しゅうごう(お皿) かいま(お皿) ごはん(茶碗) じゃが芋(お皿)	フルーツカクテル(小皿) パンのふにもち(お皿) あじつけパン(パン皿) ミネストローネ(汁わん)	チンゲンサイのナムル(小皿) ごはん(茶碗) あおなづき(お皿) マーボー豆腐(汁わん)	ポークカレーライス(カレー皿) ごはん(茶碗) じゃが芋(お皿)
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、いわし、カットわかめ、ちゅうみそ、ふ	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あつあげ、あかみそ、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく
みどり	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり	しょうが、にんじん、たまねぎ、なめこ、あおねぎ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、みかんかん、パインかん	にんにく、しょうが、なす、あおねぎ、久御山町のたまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、チンゲンサイ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ
き	ごはん、さとう、サラダあぶらごま、ねりごま	ごはん、かたくりこ、サラダあぶらごま、さとう	あじつけパン、さとう、じゃがいも、サラダあぶら、カクテルゼリー	ごはん、こまあぶら、さとう、かたくりこ	ごはん、じゃがいも、サラダあぶらごま、さとう
ひとくちメモ	毎月19日は「食育の日」 今月の「減塩の工夫」は、「うま味を活かした減塩」です。「ごまドレサラダ」には、すりごまの他にねりごまも使っています。ごまのうま味を味わって食べましょう。	クイズ② いわしを漢字で書くと、魚へんに何という漢字を書くでしょう? ① 強い ② 弱い ③ 大きい *魚へんに何という漢字を書くかは、1問②	「フルーツカクテル」とは、缶詰のフルーツとさいの目に切ったゼリーを合わせたデザートです。シロップには、缶詰の汁を使っています。さっぱりとした甘さの献立です。	「厚揚げ入りマーボーなす」には、久御山町でとれた玉ねぎが入っています。久御山町では、様々な野菜が作られています。旬の美味しい地場産物をいただけることに感謝していただきましょう。	給食のカレーには、色々な隠し味が入っています。カレー粉の他に、ウスターソース、こいくちしょうゆ、ケチャップ、赤ワイン、チャツネなどの調味料を使っているのが、美味しさのひみつです。
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
はいぜん	とりにくのうまみ(小皿) しょうが(お皿) じゃがいも(お皿) じゃがいも(お皿) じゃがいも(お皿)	アジのたんぱく質(小皿) ごはん(茶碗) じゃがいも(お皿) じゃがいも(お皿)	じゃがいも(小皿) こむぎパン(パン皿) スイートポテト(お皿)	ししやものからあげ(お皿) さんしょく(お皿) ごはん(茶碗) こまつな(お皿) あぶらあげ(お皿)	チンゲンサイオロス(お皿) ごはん(茶碗) ABCマカロニ(お皿)
あか	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、アジ、くさわかめ、ちゅうみそ	ぎゅうにゅう、ハム、ツナ	ぎゅうにゅう、ししやも、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ベーコン
みどり	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、あおねぎ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	たまねぎ、ピーマン、久御山町のトマト、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、ホールコーン、にんじん、こまつな、たまねぎ	ピーマン、たまねぎ、たけのこみず、きゅうり、にんじん、キャベツ
き	ごはん、さとう、サラダあぶらごま、こんにやく、こまあぶら	ごはん、かたくりこ、サラダあぶらごま、ごま、こまあぶら、じゃがいも	コッパン、スバゲティ、さとう、サラダあぶら	ごはん、かたくりこ、サラダあぶらごま、さとう	ごはん、サラダあぶら、さとう、かたくりこ、ABCマカロニ
ひとくちメモ	給食では、香りや風味を出すために使われるしょうがですが、夏の初めに出荷するしょうがを「新生姜」といいます。辛みが少ないのが特徴で、今日の給食ではごはんに焼き込んでいただきます。	アジは、昔は塩焼きや干物にして食べられることが多かったそうです。1965年頃、ある料亭の板前さんが地方で食べた郷土料理に感動して東京で広めたところ、アジの人気が高まったそうです。	ツナとは英語で「マグロ族」のことを指し、マグロ族にはカツオも含まれます。つまり、ツナ缶はマグロだけでなくカツオが原料のツナ缶もあるのです。	ししやもは漢字で「柳葉魚」と書きます。これは、昔サケが捕れずに困ったアイヌの人々が神に祈りをささげたところ、柳の葉が落ちて魚になったという伝説が由来です。	クイズ③ ゆかりは、ある食べ物を作るときにできるものです。それは何でしょう? ① たくあん ② キムチ ③ うめぼし ④ ⑤