

# 令和6年6月 はいぜんたべかたひょう 西部幼稚園

羽島市学校給食センター

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。



<p><b>3日 (月)</b></p> <p>あおなのソテー</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>コーンスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p><b>4日 (火)</b></p> <p>かみかみだいず</p> <p>ふくめに</p> <p>あじのなんばんだれ</p> <p>しろごはん</p> <p>もずくる</p>	<p><b>5日 (水)</b></p> <p>◆ヨーグルトドレッシング</p> <p>わふうサラダ</p> <p>ぶたにくとレバーのソースあえ</p> <p>ひじきごはん</p>	<p><b>6日 (木)</b></p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>★がんもどきのふくめに</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p>	<p><b>7日 (金)</b></p> <p>やさしいため</p> <p>はるまき</p> <p>いっしょくようラーメン</p> <p>とんこつラーメンスープ</p>
<p>コーンスープは人気のある汁物です。給食センターでルウを手作りし、こくのある味に仕上げます。</p>	<p>今日から歯と口の健康週間です。かみかみえのある食材や、丈夫な歯をつくるために必要な栄養素を多く取り入れます。</p>	<p>今日は、給食センターの炊き込みごはんです。ひじきなどの海藻類には、鉄や亜鉛などのミネラルが豊富です。</p>	<p>がんもどきは元々、肉の代わりとして考えられた精進料理です。崩した豆腐に野菜などを混ぜ込んで丸め、油で揚げたものです。</p>	<p>みなさんに人気のある豚骨ラーメンです。給食のラーメンスープは全て飲み切ること考え、塩分量が上がり工夫をしています。</p>
<p><b>10日 (月)</b></p> <p>ゆでアスパラガス</p> <p>マヨネーズタイプ</p> <p>さけのバターやき</p> <p>こめごはん</p> <p>ミネストローネ</p>	<p><b>11日 (火)</b></p> <p>◆メロン</p> <p>あおなのだいずあえ</p> <p>とりにくのごみやき</p> <p>しろごはん</p> <p>とうがんのカレーじる</p>	<p><b>12日 (水)</b></p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>しのだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>じんだじる</p>	<p><b>13日 (木)</b></p> <p>ぎふのももゼリー</p> <p>ひじきのもの</p> <p>あゆのたつたあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あさりのみそしる</p>	<p><b>14日 (金)</b></p> <p>やさしいじゃこのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>
<p>今日から14日まで、栄養摂取量調査を行います。自分の食べ方を見直してみましょう。</p>	<p>今週は岐阜県産の食材を積極的に使っています。今日は米、牛乳、大豆、干し椎茸、豆腐です。</p>	<p>じんだ汁は郡上市の郷土料理です。じんだとは大豆のことで、豆乳やすりつぶした大豆を使って作ります。</p>	<p>岐阜県内で養殖されているあゆを立田揚げにします。デザートは岐阜県産のもの果汁を使ったゼリーです。</p>	<p>ソフト麺に使う小麦粉の半分は岐阜県産です。6月に入ると緑色だった小麦は黄褐色に変わり、8月までの間に収穫されます。</p>
<p><b>17日 (月)</b></p> <p>ドレッシング</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>スラッピージョー</p> <p>しょくパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p><b>18日 (火)</b></p> <p>ちくげんに</p> <p>だいずとごまかなごまがらめ</p> <p>しろごはん</p> <p>なすのみそしる</p>	<p><b>19日 (水)</b></p> <p>◆ブルーベリータルト</p> <p>キャベツのこんぶあえ</p> <p>かつおカツ</p> <p>ごもくごはん</p>	<p><b>20日 (木)</b></p> <p>フルーツのさくらんぼゼリーあえ</p> <p>ウインナー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p><b>21日 (金)</b></p> <p>こんにやくのおかかにか</p> <p>いわしのうめに</p> <p>いっしょくよううどん</p> <p>きつねうどんのしる</p>
<p>スラッピージョーはアメリカの料理です。パンにはさんで食べると口元が汚れることからついた名前です。</p>	<p>カルシウムは骨が大きくなる時期にたくさん必要になります。大豆や小魚、牛乳など、カルシウムを多く含む食品をとりましょう。</p>	<p>しん旬のかつおを使ったカツです。かつおにはたんぱく質や鉄など、体を作るための栄養が多く含まれています。</p>	<p>カレーは、いろいろな材料を使うことで、味わいが深くなり、栄養価も上がります。</p>	<p>うどんはのど越しがよく、かむ回数が減りがちです。そこで、かみかみえのあるおかずを組み合わせました。</p>
<p><b>24日 (月)</b></p> <p>カラフルソテー</p> <p>いかのハーブやき</p> <p>くろパン</p> <p>ミルクスープ</p>	<p><b>25日 (火)</b></p> <p>◆アセロラゼリー</p> <p>にくじゃが</p> <p>あつやきたまご</p> <p>しろごはん</p> <p>かみなりじる</p>	<p><b>26日 (水)</b></p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつげんちんじる</p>	<p><b>27日 (木)</b></p> <p>おんやさいドレッシング</p> <p>ガバオライスのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまごスープ</p>	<p><b>28日 (金)</b></p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>みそぎだんご</p> <p>いっしょくよううどん</p> <p>かやくうどんのしる</p>
<p>ミルクスープはルウを入れず、さらとした口当たり仕上げます。牛乳や野菜のうまみを味わいましょう。</p>	<p>雷汁は、ごま油でこんにやくや豆腐を炒める時にゴロゴロ、バリバリと雷に似た音がするところから名付けられました。</p>	<p>夏けんちん汁には夏野菜が入っています。水分やカリウムを多く含んでおり、水分を補ったり、体を冷やしたりする働きがあります。</p>	<p>ガバオライスはタイの料理で、ガバオとはバジルのことです。魚を発酵させて作るナンプラーという調味料を使います。</p>	<p>みそぎ団子は6月30日のみそぎ神事の日に食べられます。昔から羽島市に伝わる郷土料理です。</p>