



6月*給食もいつけ表

2018年

ひばり分校

<今月のめあて> 「歯の健康と衛生」をかんがえよう♪

=6月1日(金)は「岡山市民の日」=

岡山市が生まれた明治22年6月1日を記念して定まりました。

くわしくは、お昼の放送でね☆



そして...今年も
6月5日(火)~6月11日(月)まで
給食*残食量調査があります!

しっかり食べましょう♪



1日(金)



6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。ままかり・千両なす・きびだんごなど...岡山の旬の味がせいそろいです。くわしくは放送で♪

4日(月)	5日(火) さんりょうしらべ	6日(水) さんりょうしらべ	7日(木) さんりょうしらべ	8日(金) さんりょうしらべ
 おひたし ごはん うまに	 こくとうピーズ しんじゃがのからあげ かいせんラーメン	 おかやまはくとうゼリー セサミサラダ ごはん キーマカレー	 さけのつば マスタードやき バターロールパン やさいのスープに	 れいとうみかん あますあえ ぎゅうどん ぎゅうどんのぐ
<p>うま煮などの煮物やおひたしは、日本の伝統的な料理「和食」です。6月は食育月間!世界でも「健康によい食事」と注目されている和食を味わいましょう。</p>	<p>きょうから11日まで残量調査があります。クラス別、料理別に、どのくらい食べているかをはかります。むりのないように、しっかり食べましょう。</p>	<p>残量調査が始まって2日目♪きょうはみんな大すき「キーマカレー」です。キーマカレーはひき肉を使ったカレーのこと。野菜も小さく切っています。</p>	<p>マスタードは洋がらしのことですが、つぶのマスタードは食べてもビリビリしません。さわやかな香りがあるって、食欲がわいてくる料理ですよ。</p>	<p>今から100年以上前の明治時代に牛なべ(牛肉の和風なべ料理)が大流行しました。その残りをご飯にかけて食べる牛どんもそのころ生まれたそうです。</p>
11日(月) さんりょうしらべ	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
 あじつけのり あかうおのやくみだれかけ むぎごはん かみなりじる	 アーモンドあえ きつねうどん	 ばんさんすう ごはん マーボーなす	 あじのこうそうやき こめこパン クリームスープ	 デラウェア きりほしだいこんのはりはりつけ ごはん ぶくめに
<p>雷(かみなり)汁は、油でこんにゃくやとうふを炒めて作ります。そのときの音がバリバリとかみなりのようなので、かみなり汁という名前になりました。</p>	<p>アーモンドは、コレステロール値を下げて血液の流れをよくするオレイン酸やリノール酸が多いナッツです。春には桃や桜によくにたきれいな花が咲きます。</p>	<p>岡山でたくさん栽培されている「千両(せんりょう)なす」は、なすの中でも高級品!紫色の皮には「アントシアニン」という目によい栄養素が多く含まれています。</p>	<p>「あじ」にはDHAという脳の働きを助けてくれる栄養素がたくさん含まれています。サンマやいわしなど、青い背の魚に多いのがとくちょうです。</p>	<p>デラウェアは、アメリカ生まれで初夏が旬のぶどうです。粒は小さいのですが、あまくて種がなく食べやすいです。島根県でたくさん栽培されていますよ。</p>
18日(月)	19日(火) 食育の日	20日(水)	21日(木)	22日(金)
 いしもちじゃこのあますあじ むぎごはん ごもくきんぴら	 おかやまはくとうジャム なつだいこんサラダ こめこパン わかどりやさいのトマトに	 れいとうみかん ぎゅうにくとピーマンのせんぎりいため ごはん ワンタンスープ	 パイン チーズ チーズパインサンド ほたてのとうにゅうチャウダー	 そえやさい いわしのうめフライ げんまいごはん しらたまじる
<p>いしもちじゃこは瀬戸内海でよくとれる小さな魚です。頭に石のようなものがついていることからついた名前です。油で揚げて甘酢をからめました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>岡山県の北に蒜山(ひるせん)高原があります。だいこんは秋から冬が旬ですが、夏にすずしい気候をいかして栽培される蒜山だいこんは今がおいしい時期ですよ。</p>	<p>ピーマンのにおいの成分はピラジンといい、血液をさらさらにする働きがあります。給食ではさっと下ゆでしてから炒めるので、味や香りもまろやかになります。</p>	<p>チーズパインサンドは、甘酢っぱいパイナップルと、チーズの塩味が意外に合うセルフサンドです。学校給食で生まれたメニューで、食べたらおいしい!と人気です。</p>	<p>梅ぼしの酸っぱい味の成分はクエン酸です。体の疲れをとったり、消化を良くする働きがあります。いわしフライに使うので、さっぱりとした味になりますよ。</p>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
 タンドリーチキン コーンピラフ もちむぎのスープ	 くらげのあえもの れいとうピーチ ジャージャーめん	 グリーンサラダ ごはん コスタリカライス	 にゅうさんきんいりりょう しろみざかなのマリネ こめこパン コーンスープ	 おかかあえ ごはん だいすのいそに
<p>タンドリーチキンは暑い国: インドの料理です。とり肉にヨーグルトやガーリック・ターメリックなど、いろいろな香辛料で味をつけて焼きます。お楽しみに♪</p>	<p>きょうの和え物には中華料理によく使われる「くらげ」が入っています。どれがくらげか探しながら食べてみましょう!ヒントは、コリコリした「歯ごたえ」です。</p>	<p>岡山市の国際友好交流都市の一つ「サンホセ市」は、南米のコスタリカ共和国にあります。この家庭料理を給食向けにアレンジしたのがコスタリカライスです。</p>	<p>乳酸菌は健康な人の腸の中にたくさんいる善玉菌の一種。おなかの中から体を元気にするパワーをもっています。野菜に多い食物せんいは乳酸菌を増やすお助けマン!いっしょに食べましょう。</p>	<p>ひじきは海そうの中でもカルシウム、鉄分、マグネシウムなどのミネラルと、食物せんいを特に多く含んでいます。だいすに多いたんぱく質といっしょに成長期には必要な栄養素ですよ。</p>

