

6月 給食盛り付け表

芳泉中学校

☆今月の目標☆

成長期の
栄養を考えよう！



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
<p>6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。岡山産の食材を味わって食べましょう。</p> <p>ままかりの三杯酢 きび団子 五目きんぴら ご飯 千両なすのみそ汁</p>	<p>6月は食育月間です。「食」について関心をもち、健康的な食生活を送れるように「食べる力」を育みましょう。</p> <p>ハッシュドビーフめん コールスローサラダ ご飯</p>	<p>ピーンは米から作られています。中国や東南アジアなどで料理に多く使われています。</p> <p>赤魚の四川だれかけ 汁ピーン ご飯</p>	<p>ラタトゥイユはフランス南部の家庭料理です。夏野菜とトマトと一緒に煮込んで作ります。</p> <p>若どりのスパイス焼き おかやましのいちごジャム 米粉パン ラタトゥイユ</p>	
7日(月) 残食量調査	8日(火) 残食量調査	9日(水) 残食量調査	10日(木) 残食量調査	11日(金) 残食量調査
<p>ビタミンCは鉄の吸収を促進する働きがあり、野菜や果物に多く含まれています。</p> <p>冷凍みかん ピビンバの具 ご飯 わかめスープ</p>	<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には食習慣も関係しています。</p> <p>手作り干しあみふりかけ 白身魚のゆかり揚げ ご飯 ゆばのすまし汁</p>	<p>牛乳・チーズなどの乳製品には、カルシウムが多く含まれています。</p> <p>じゃがいものチーズ焼き みそラーメン ご飯</p>	<p>食欲のない時期でも、香辛料の独特な香りや色合いが食欲を増進させます。</p> <p>冷凍りんご セサミサラダ ドライカレー ご飯</p>	<p>給食時間を確保するために協力して準備ができるようにしましょう。</p> <p>いかのバーベキューソース味 米粉パン クリームスープ</p>
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
<p>塩こうじは麹と塩と水を混ぜて発酵させた調味料で、日本では昔から利用されてきた発酵調味料です。</p> <p>おかあえ さわらの塩こうじ焼き 麦ご飯 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>岡山市では明治時代から、のりの養殖が盛んです。特に児島湾では良質なのりがとれます。</p> <p>のり佃煮 きゅうりの酢の物 ご飯 肉じゃが</p>	<p>瀬戸内海では魚介類が豊富にとれます。岡山では、いしもちじゃこが6月～8月にかけて多く水揚げされています。</p> <p>メロン いしもちじゃこのから揚げ かやくうどん ご飯</p>	<p>鉄は、成長期に特に必要な栄養素です。赤身の肉・魚、貝類や豆類、野菜などにも鉄が含まれています。</p> <p>ミニトマト 華風あえ マーボーなす ご飯</p>	<p>手軽に食べることのできるファストフードですが、1日の食事の栄養バランスを考えてメニューを選びましょう。</p> <p>ヨーグルト ポイルキャベツ 具 マヨネーズ 牛肉とごぼうの甘からサンド もち麦入りスープ</p>
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<p>食中毒予防、感染症対策のためにも、給食の前には手洗いをしっかり行いましょう。</p> <p>冷凍みかん あじの香味焼き ご飯 含め煮</p>	<p>かみなり汁は、こんにゃくや豆腐を油で炒める時の「バリバリ」という雷のような音から名前がつけました。</p> <p>そばろご飯の具 そばろご飯 かみなり汁</p>	<p>すももは、初夏から夏にかけて旬です。たくさんの品種があり、山梨県で多く栽培されています。</p> <p>中華スープ すもも あつさり中華めん えびとじゃがいものから揚げ ご飯</p>	<p>もずくは、沖縄のきれいな海で養殖されています。もずくのぬめりには、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。</p> <p>もずく 若どりのみそ炒め 麦ご飯 白玉汁</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。夏野菜のトマトをたっぷり使っています。</p> <p>さけのバルサミコソース バターロール ミネストローネパン</p>
28日(月)	29日(火)	30日(水)	<h2>食育月間です！</h2> <p>6月は「食育月間」に指定されています。全国的にいろいろな行事がとり行われます。毎日何気なく給食を食べているかもしれませんが、今月は特に食材に興味を持ち、食べ物に感謝しながら、残さず食べようという気持ちをもてるといいですね。</p>	
<p>杏仁豆腐 もやしのあえもの ご飯 八宝菜</p>	<p>青じそは、カロテンや鉄、ビタミンB群などの栄養素が豊富に含まれています。</p> <p>冷凍みかん いわしの青じそ風味 ご飯 みそ汁</p>	<p>梅は5月～6月が旬です。日本の伝統食材の梅干しには疲労回復や殺菌作用があります。</p> <p>梅ドレッシングのサラダ トマトソースめん ご飯</p>		