

6月給食配膳表

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>食育月間 6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠かせないものです。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。</p> <p>さばのみそにゆかりあえ </p> <p>ごはん おもちいりすましじる </p>	<p>高野豆腐 豆腐を一度凍らせた後に、とから水気をしぼって乾燥させたものが高野豆腐です。日本に昔から伝わる保存食です。</p> <p>やさいのごまドレッシング </p> <p>ごはん こうやどうふのたまごじ </p>	<p>いわしのかばやきふうミニトマト </p> <p>ごはん とうにゅういとんじる </p>	<p>カルシウム カルシウムは強い骨を作るのに欠かせない栄養素です。特に子どもの時期は体の成長のためにしっかりととりましょう。</p> <p>メーブルジャム フルーツヨーグルト </p> <p>こがたパン ミートソーススパゲティ </p>	<p>食べたら歯磨き 「食べたら歯磨き」の習慣をつけましょう。磨き残しがないように、鏡を見ながら歯磨きをするといいですね。</p> <p>ピーナッツあえ </p> <p>ごはん ぶたにくとごんにやくのみそに </p>
<p>よくかんで食べよう よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化を助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれます。</p> <p>れいとろパイ </p> <p>えびしゅうまい 幼児2・中3 </p> <p>ごはん かんこくふうすきやき </p>	<p>こんにやく こんにやくを食べることは、昔から体の「砂払い」といわれています。これは、こんにやくが体の掃除屋さんの役目をするからです。</p> <p>のりふりかけ </p> <p>やまぶきあえ </p> <p>ごはん じゃがいもとあつあげのそぼろに </p>	<p>はしを正しく持とう はしは、食事の道具としてかかすことができます。はしを上手に使えると、料理が食べやすくなります。</p> <p>わふうハンバーグ </p> <p>ごはん やさいいため </p>	<p>(セルフフィッシュサンド) ボイルキャベツ、しるみさかな、フライ、ミネストローネ</p> <p>バックソース スライスチーズ </p> <p>じゃくパン </p>	<p>どんぶり 日本にはたたくさんの「どんぶり物」があります。「どんぶり物」とは、どんぶりにごはんを入れてごはんの上具材をのせた料理のことです。</p> <p>ひじきのすだちずあえ </p> <p>むぎごはん たにんどん </p>
<p>カレー カレーは、イギリスから伝わった、お肉や野菜の具をカレーソースで煮込み、ごはんにかけて食べる料理として親しまれています。</p> <p>ツナあえ </p> <p>ごはん カレーライス </p>	<p>ナムル 日本の漬物や佃煮と同じように、韓国では数種類のナムルが常に冷蔵庫に保存されていることが多いそうです。</p> <p>みかんゼリー </p> <p>わかめのナムル </p> <p>ごはん とうふとえびのちゅうかに </p>	<p>たちうお 細長く平たい銀白色の魚です。見た目が太刀の姿に見えることから「太刀魚」と呼ばれるようになりました。</p> <p>たちうおのなんばんづけ 幼児1・小中2 </p> <p>ごはん ふうめんじる </p>	<p>マッシュルーム マッシュルームは世界中で栽培されています。コロんとした丸いかさと太く短い柄が特徴です。</p> <p>フレンチサラダ </p> <p>ロールパン チリコンカン </p>	<p>手洗い きちんと手洗いができていますか？ 目には見えないけれど、手にはたたくさんのばい菌がいます。石けんで手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。</p> <p>あつやきたまごきゅうりのとさあえ </p> <p>ごはん けんこうきんぴら </p>
<p>主食の大切さ 主食は、熱くなって体温を一定に保つことや運動でのエネルギー源になります。また、脳の栄養源にもなります。</p> <p>こくとろピーズ </p> <p>パンサンス </p> <p>ごはん マーボーどうふ </p>	<p>さつまあげ 今日の煮物には、さつま揚げが入っています。徳島では「てんぶら」や「ひらてん」と呼ばれることもあります。</p> <p>さんまのうめにごまあえ </p> <p>ごはん きりぼしだいこんのために </p>	<p>すだち 徳島県ではおなじみのすだちですが、県外では高級な食材です。すだちのさわやかな香りは、心をリラックスさせてくれます。</p> <p>オレンジとりにくのすだちふうみ 幼児1・小中2 </p> <p>ごはん ぐたくさんみそじる </p>	<p>ピーン ピーンは、粉にした米から作ります。炒めたり、スープに入れたりします。今日は豚肉やちくわ、野菜といっしょに炒めました。</p> <p>はちみつ&マーガリン </p> <p>フルーツゼリーミックス </p> <p>こがたパン ピーンのごもくいため </p>	<p>8020運動 8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。</p> <p>(ツナそぼろどん) </p> <p>ツナそぼろ </p> <p>げんまいごはん わかめスープ </p>

