

今日(こんにち)のきゅうしょくもくひょう: 衛生(えいせい)に気(き)をつけて食事(しょくじ)をしよう

日	曜日	こんだてめい		副菜		牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主に1杯-になる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
		主食	主菜	おかず・汁・くだもの・デザート						
1	金	ごぼうのドライカレー		トマトサラダ	やさい野菜スープ		牛乳,豚ひき肉, レンズ豆,ベーコン	米,油,薄力粉,バター,さとう	玉葱,しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,トマトピューレ,トマト,バジル,キャベツ,小松菜	6~7月に出来るごぼうを「新ごぼう」といいます。水が多くやわらかいことがとくちょうです。
4	月	ぶどうパン	しろみさかな白身魚のバーベキュー	かむかむサラダ	ポテトスープ		牛乳,メルルーサ,するめ,ベーコン,生クリーム	ぶどうパン,さとう,ごま油,油,じゃがいも,バター,三温糖	しょうが,レモン,たまねぎ,りんご,にんじん,切り干しだいこん,もやし,きゅうり,ごぼう,パセリ	今日は「虫歯予防デー」です。よく噛んで食べることで虫歯予防につながります。
5	火	ごはん	はるま春巻き	きゅうりのピリット	かきたま汁		牛乳,豚小間,木綿豆腐,たまご	米,油,緑豆はるさめ,でん粉,春巻きの皮,さとう,ごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,にんじん,きゅうり,もやし,こまつな,えのきたけ,長ねぎ	今日の春巻きは、手作りです。1つずつ丁寧に巻いています。感謝の気持ちをこめて食べましょう。
6	水	カリカリ梅ごはん	やまにく焼肉サラダ	ザーサイスープ			牛乳,豚小間,たまご,木綿豆腐	米,油,しらたき,三温糖,ごま,さとう	カリカリ梅,しょうが,にんにく,玉葱,フロッコリー,チンゲンサイ,にんじん,もやし,干し椎茸,ザーサイ,ねぎ	梅のすっぱさの正体は「クエン酸」です。からだの疲れをとる効果があります。
7	木	ごはん	さけ 鮭のねぎみそ味噌かけ	やさい野菜とじゃこのかつお和え	く真だくさん汁		牛乳,サケ,白みそ,おかか,ちりめんじゃこ,鶏こま	米,三温糖,ごま,油,こんにやく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん	じゃこはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨を強くするはたらきがあります。
8	金	ミートドリア		コールスローサラダ	くだもの果物		牛乳,豚ひき肉,大豆,ピザチーズ	米,バター,油,薄力粉	にんじん,玉葱,セロリー,エリンギ,にんにく,トマト,キャベツ,きゅうり,コーン,干しぶどう,パセリ,さくらんぼ	コールスローサラダは、オランダの料理です。コールはオランダ語でキャベツを意味します。
11	月	ぶためし豚飯		ごまだれサラダ	えびワンタンスープ くだもの果物		牛乳,豚モモ,鶏ひき肉,むきエビ	米,もち米,じゃがいも,油,さとう,練りごま,ごま,ワンタンの皮,でん粉	干し椎茸,たけのこ,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ねぎ,しょうが,こまつな,河内晩柑	豚飯には、もち米が入っています。もちもちとしたしゃも感を味わってみましょう。
12	火	もぐもぐチャレンジデー セサミトースト		みずな水菜とキャベツのサラダ	ポークビーンズ		牛乳,わかめ,レッドキドニー,豚小間,	食パン,さとう,バター,ごま,じゃがいも,油,	水菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,トマト,グリーンピース	今日から「もぐもぐチャレンジデー」が始まります。自分のめあてを決めて取り組みましょう。
13	水	ごはん	かつおのくろず黒酢あん	しらたきとごぼうの炒め物	のっぺい汁		牛乳,かつお,鶏こま,生揚げ	米,でん粉,油,三温糖,はちみつ,ごま,しらたき,ごま油,じゃがいも	しょうが,万能ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	今の時期にとれるかつおを「初かつお」といいます。秋にとれるかつおは「もどりかつお」です。
14	木	スパゲッティーナポリタン		シーザーサラダ	パインケーキ		牛乳,豚ひき肉,ベーコン,粉チーズ,たまご	スパゲッティー,バター,食パン,油,さとう,三温糖,薄力粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,しょうが,レモン,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,パイン缶	緑色のピーマンは、収穫せずそのまま育てると、赤色に変わってしまいます。
15	金	もぐもぐチャレンジデー ふかがわめし深川飯 とり鶏のから揚げ		おひたし そらまめ空豆	こしね汁		牛乳,油揚げ,あさり,若鶏モモ,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,でん粉,油,板こんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,もやし,しょうが,グリーンピース,こまつな,だいこん,ねぎ,干し椎茸,空豆	空豆のさやは2年生のみなさんがむいてくれました。よく味わって食べましょう。
18	月	むぎ麦ごはん	ちくぜんに筑前煮	みそ汁	くだもの果物		牛乳,鶏こま肉,生揚げ,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,粒麦,じゃがいも,板こんにやく,油,さとう	にんじん,たけのこ,ごぼう,干し椎茸,さやいんげん,長ねぎ,なめこ,メロン	メロンは古代エジプトで作られた果物です。日本へは、明治時代にイギリスから伝わりました。
19	火	もぐもぐチャレンジデー ナシゴレン		エスニックサラダ	フォースープ		牛乳,鶏こま,干しえび,豚こま,たまご	米,油,フォー	にんにく,玉葱,こまつな,たけのこ,ピーマン,赤パプリカ,もやし,ねぎ,にんじん,きゅうり,干し椎茸	ナシゴレンはインドネシアの料理です。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味です。
20	水	ごま汁うどん		ちくわのいそべあ磯部揚げ	フルーツポンチ		飲用牛乳,豚こま,油揚げ,白みそ,赤みそ,焼き竹輪,あおのり	油,ごま,うどん,小麦粉	にんにく,しょうが,干し椎茸,ねぎ,たけのこ,にんじん,玉葱,こまつな,りんご缶,パイン缶,みかん缶,イチゴ缶	ちくわは魚のすり身から作られています。漢字では竹の輪っかと書いて竹輪(ちくわ)と読みます。
21	木	ごはん	にぎすのたつた竜田あげ	スタミナ納豆 ごま和え	さわに沢煮わん		牛乳,挽きわり納豆,鶏ひき肉,にぎす,豚こま肉	米,油,三温糖,でん粉,さとう,ごま,板こんにやく	にんにく,しょうが,オクラ,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,えのき	納豆のネバネバの正体は納豆菌です。よく混ぜることで、ネバネバとした糸があらわれます。
22	金	もぐもぐチャレンジデー みそチキンカツ丼		ツナサラダ	みそ汁		牛乳,若鶏モモ,赤みそ,白みそ,ツナ,わかめ,油揚げ,白みそ,たまご	米,小麦粉,パン粉,油,中ざら糖,三温糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,玉葱,長ねぎ,えのきたけ	港南小の給食では、毎日100kgのお米を炊いています。1粒を大事に食べましょう。
25	月	あんかけ丼		フライドパンパキンサラダ	フルーツヨーグルト		牛乳,豚小間,ハム,むきえび,ヨーグルト	米,油,でん粉,三温糖,はちみつ	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,玉葱,チンゲンサイ,エリンギ,ぶなしめじ,きゅうり,西洋かぼちゃ,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	サラダには油で揚げたかぼちゃが入っています。かぼちゃは油で揚げることで、より多くの栄養をとることができます。
26	火	ごもく五目ごはん	いかのかりんとうがらめ	キャベキュウおかか和え	わふうたまご和風卵スープ		牛乳,鶏こま,油揚げ,いか,おかか,たまご	米,もち米,油,三温糖,薄力粉,でん粉,さとう	ごぼう,れんこん,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,ねぎ,もやし,しょうが,キャベツ,きゅうり,玉葱,こまつな	食器を片づけるときは両手で持ち、落とさないように気を付けましょう。
27	水	ごはん	チャプチェ	かんこく韓国サラダ	うすらのたまごスープ		牛乳,豚こま,たまご,のり,ベーコン,鶏こま肉,うすら卵	米,油,三温糖,緑豆はるさめ,さとう,ごま	しょうが,にんにく,キャベツ,ピーマン,だいこん,きゅうり,にんじん,もやし,玉葱,こまつな,コーン	チャプチェは春雨をつかった韓国の料理です。韓国人は食べるとき金属のはしを使います。
28	木	てや照り焼きチキンバーガー	ハニーポテトサラダ	まめ豆入りコーンスープ			牛乳,鶏肉むね,ベーコン,ひよこまめ	ミルクパン,油,三温糖,でん粉,はちみつ,じゃがいも,バター,コーンスターチ	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱,クリームコーン	コーンスープには「ひよこまめ」が入っています。まめはおなかの調子を整える働きがあります。
29	金	もぐもぐチャレンジデー とり鶏そぼろ寿司		たことじゃが芋のあげ煮	けんちん汁		牛乳,たまご,ひき肉,まだこ,木綿豆腐,鶏こま,油揚げ	米,さとう,三温糖,油,でん粉,じゃがいも	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,しょうが,さやえんどう,たけのこ,だいこん,ねぎ	「もぐもぐチャレンジデー」最終日です。もう一度、自分めあてをふりかえって食べましょう。