

今月のきゅうしょくもくひょう: 衛生に気をつけて食事をしよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま (体を作るものになる)	きいろのなかま (主にエネルギーになる)	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	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
3	月	ぶたみそ丼		すまし汁	季節の献立	あじさいゼリー	飲む牛乳、豚小間、さつま揚げ、赤みそ、木綿豆腐、カットわかめ、粉寒天	精白米、油、三温糖、ごま油、でん粉、さとう、サイダー	みどりのなかま キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、干し椎茸、にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶどうジュース	あじさいゼリーはあじさいの花をイメージしたデザートです。
4	火	ごはん	肉じゃが	みそ汁	季節の食材	梅干し	飲む牛乳、豚小間、生揚げ、カットわかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、じゃがいも、系こんにゃく、さとう	梅干し、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな	梅干しは6月の梅雨(つゆ)の時期に漬けます。
5	水	タンメン		たこ焼きポテト	旬の食材	旬の果物	飲む牛乳、豚小間、焼き竹輪、なると、たこ足、たまご、かつお節、あおのり	蒸し中華めん、油、ごま油、じゃがいも、三温糖、薄力粉、揚げ油	にんじん、キャベツ、長ねぎ、干し椎茸、こまつな、メロン	たこ焼きポテトはつぶしたジャガイモで作ったたこ焼きそっくりのおかずです。
6	木	ピザトースト		フライドポテト ビーンズ	ABCスープ		飲む牛乳、ベーコン、ピザチーズ、ひよこまめ、あおのり、鶏こま	食パン、油、バター、じゃがいも、でん粉、揚げ油、アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマトピューレ、セロリ、キャベツ	よくかんで食べましょう。
7	金	ごはん	ほっけの塩焼き	きつねサラダ	かきたま汁		飲む牛乳、ほっけ、油揚げ、たまご、カットわかめ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、玉ねぎ、えのきたけ、はくさい、長ねぎ	きつねサラダにはカリカリに焼いた油揚げが入っています。
10	月	セサミトースト	国際食(アメリカ) ポークビーンズ		旬の食材	スナックエンドウと いかのサラダ	飲む牛乳、いか、白いんげん豆、豚小間	食パン、さとう、バター、白すりごま、練りごま、油、じゃがいも	スナックエンドウ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、トマト缶詰、グリーンピース	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆で作るので、たんぱく質がたっぷりとれます。
11	火	ミートドリア		バジルドレッシング サラダ	洋風たまごスープ		飲む牛乳、調理用牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、たまご、ピザチーズ、ベーコン、たまご	精白米、バター、油、オリーブ油、さとう、でん粉	にんじん、玉ねぎ、セロリ、エリンギ、にんにく、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン、バジル	給食のドレッシングはすべて手作りでです。
12	水	国際食(インドネシア・ベトナム) ナシゴレン えびせんべい添え		フォースープ	旬の食材	そらまめ	飲む牛乳、豚ひき肉、ベーコン、冷凍むきえび、たまご、鶏むね肉	精白米、油、トマトチリソース、いそべせんべい、揚げ油、ビーフン、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、にんじん、セロリ、もやし、そらまめ	ナシゴレンはインドネシア料理、フォーはベトナム料理です。
13	木	ごはん	ぎせいどうふ 擬製豆腐	ツナ和え	けんちん汁		飲む牛乳、押し豆腐、鶏ひき肉、たまご、まぐろ缶詰、豚小間、木綿豆腐	精白米、油、さとう、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく	長ねぎ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう	擬製豆腐は精進料理です。一度崩した豆腐をもとの形にまねて作ります。
14	金	季節の献立	カリカリ わかめごはん	焼きシヤモ	野菜のごま和え	みそ汁	飲む牛乳、炊きこみわかめ、ししゃも、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、ごま、白すりごま、さとう、じゃがいも	カリカリ梅、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん	ししゃもは丸ごと食べられる小魚です。
17	月	もぐもぐチャレンジウィーク 初日 ポークカレーライス		かいろう 海藻サラダ	旬の食材	旬の果物	飲む牛乳、豚小間、粉チーズ、海藻ミックス	精白米、じゃがいも、油、バター、薄力粉、はちみつ、三温糖、ごまごま油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、さくらんぼ	さくらんぼは本格的な夏が始まる前に収穫される果物です。
18	火	もぐもぐチャレンジウィーク 2日目 セルフ照り焼きイカサンド		コールスローサラダ	野菜スープ		飲む牛乳、いか、ベーコン	ミルクパン、でん粉、揚げ油、はちみつ、三温糖、サラダ油、じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ホールコーン、玉ねぎ、セロリ	口に食べ物が入っているときはしゃべらないようにしましょう。
19	水	もぐもぐチャレンジウィーク 3日目 ナポリタン		フレンチサラダ	バナナケーキ		飲む牛乳、ベーコン、粉チーズ、調理用牛乳、たまご	スパゲッティ、油、さとう、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉	ハセリ、にんにく、しょうが、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ	盛り付けられたものは残さず食べましょう。多いときは食べる前に減らすようにしましょう。
20	木	もぐもぐチャレンジウィーク 4日目 ごはん こんぶ、ふく、ほろ、昆布の佃煮		とり 鶏のから揚げ	野菜の三色和え	みそ汁	飲む牛乳、刻み昆布、粉かつお、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、さば節	精白米、さとう、ごま、米粉、でん粉、揚げ油	干し椎茸、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、長ねぎ、なめこ	三色和えはこまつな、もやし、にんじんの3種類の野菜を使っています。
21	金	もぐもぐチャレンジウィーク 最終日 ごはん さわら、こま、や、鱈の香味焼き		トマトの和風 ドレッシングサラダ	いなかに 田舎汁		飲む牛乳、さわら、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、長ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、ごぼう、だいこん	白衣、ぼうし、マスクをきちんと身につけよう。
24	月	ねぎ塩豚丼		じゃがもち汁	旬の食材	旬の果物	飲む牛乳、豚もも、鶏こま、油揚げ	精白米、粒麦、ごま油、ごま、でん粉、じゃがいも	長ねぎ、にんにく、もやし、わけぎ、玉ねぎ、レモン、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、メロン	メロンの旬は5~7月です。生産量1位は茨城県、2位は北海道、3位は熊本県です。
25	火	季節の献立 ひんやり中華		はるま 春巻き	旬の食材	旬の果物	飲む牛乳、鶏ささ身、豚小間	中華ラーメン、ごま油、さとう、ごま、緑豆はるさめ、でん粉、はるまきの皮、薄力粉、揚げ油	しょうが、きゅうり、にんじん、ホールコーン、もやし、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、冷凍みかん	春巻きは給食室でひとつひとつ巻いて、揚げています。
26	水	めんたい フランス	た 豚バラと野菜のスープ煮	フルーツヨーグルト			飲む牛乳、たらこ、めんたいこ、豚バラ、プレーンヨーグルト	ソフトフランスパン、マヨネーズ、じゃがいも、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、こまつな、もも缶、みかん缶、パイナップル缶	カルシウムは骨をじょうぶにするために必要です。
27	木	ごはん キムムッチ	やまにく 焼肉サラダ	あさりと春雨の スープ			飲む牛乳、もみのり、豚小間、たまご、鶏こま肉、あさり、木綿豆腐	精白米、ごま油、白ごま、さとう、油、しらたき、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、フロコリー、チンゲンツァイ、にんじん、たけのこ、もやし、長ねぎ	キムムッチはピリ辛の海苔のふりかけです。
28	金	郷土料理(鳥取県) おおやま 大山おこわ		さばの ねぎみそ焼き	やさい 野菜の わさび和え	かきたま汁	飲む牛乳、鶏もも肉、さば、赤みそ、木綿豆腐、たまご	精白米、もち米、さとう、粉わさび、でん粉	にんじん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、しょうが、長ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ	大山おこわは鳥取県の郷土料理です。