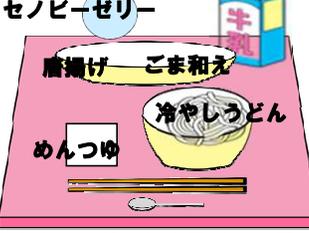
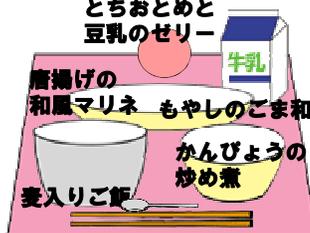




# 6月給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでください。

<p>2(月) 修学旅行振替休日のため、3年生給食無し</p>  <p>調理員さんは、それぞれ料理担当者が決められています。『さわらのねぎ焼きは、私が作るから、他の人はさわらないでね。』といった会話が聞こえてきました。</p>	<p>3(火) 歯と口の健康週間メニュー 3日～5日</p>  <p>今日から3日間は、歯と口の健康週間メニューです。噛むことを意識してもらうために、歯ごたえのある食材が入っています。よく噛むと歯が丈夫になり、脳の発達にも効果があるそうです。</p>	<p>4(水)</p>  <p>ガーリックトーストは、ガリガリと食べてください。イタリア生まれの、この【ガリガリパン】は、オイルがしみ込みやすい、フランスパンを使っています。</p>	<p>5(木)</p>  <p>歯と口の健康週間メニュー最終日の今日は、一口20回程度噛むことを意識しながら食べてみましょう。いかの生姜焼きは、味がしみ込むように、かのご状に切り目を入れています。いかが？</p>	<p>6(金)</p>  <p>切干大根は、煮物だけではなくサラダにも使えます。骨や歯を丈夫に成長させてくれるカルシウムもたっぷり入っています。味付けはポン酢です。さわやかさっぱり。</p>
<p>9(月)</p>  <p>なぜ、給食の煮魚の骨は食べられるのか。それは圧力鍋で鍋の中の気圧を上げ、通常よりも沸点を上げて高温調理をしているからです。なんだか難しいことを言いましたが、骨まで愛して食べてほしいわい。</p>	<p>10(火)</p>  <p>冷やしうどんと唐揚げって最高！今日は体育祭予行が行われるため、疲れた体でも食べやすいメニューになっています。うどんを冷やす水も、おかわりしたくなる(*▽*)</p>	<p>11(水)</p>  <p>白身魚フライには、前回の給食で好評だったマイティソースをかけてください。体育祭では、オールマイティーに活躍できますように。</p>	<p>12(木)</p>  <p>体育祭 (給食はありません。お弁当を持参してください。)</p>	<p>13(金) 体育祭予備日メニュー</p>  <p>今日は、体育祭予備日なので、短時間で配膳・食事ができるようなメニューになっています。だからといって、飲むように食べることはしないでね。</p>
<p>栃木県産食材活用ウィーク16日～20日</p>				
<p>16(月) 県民の日メニュー</p>  <p>栃木県は、かんぴょうの生産量第1位です。生産量の9割も占めています。すこすぎ。ゆがのお実を細長く切った後、天日で干して作られます。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。</p>	<p>17(火) 宮っ子ランチ (市内産玉ねぎ活用メニュー)</p>  <p>明治6(1873)年6月15日に、当時の栃木県と宇都宮県が統合され、おおむね現在の形の栃木県が誕生しました。今日は、栃木県の特産物【ヤシオマス】や、玉ねぎ入りの【泉ちゃん汁】を取り入れています。</p>	<p>18(水)</p>  <p>栃木県といえば、とちまるくん。今日は卵焼きに焼き印されて登場だ。インド煮は、鹿沼市の給食でよく食べられているカレー味の煮物。パンの小麦粉は【ゆめかおり】という県産小麦を使用しています。とちあいがジャムをつけて食べよう。</p>	<p>19(木)</p>  <p>かみなり汁は、雷の多い栃木県の郷土料理です。豆腐やこんにゃくを油で炒める音が雷に似ており、稲妻に見立てた溶き卵も入っているため、この名前がついたそうです。『おめーは、説明が長すぎんな！』とツッコミませう。</p>	<p>20(金) 県産乳ヨーグルト</p>  <p>今日はトマトをたっぷり使ったハヤシシチューです。酸味とうま味がたっぷりのシチューは、ご飯との相性ぴったり。実は、日本で生まれた料理だそうです。</p>
<p>23(月)</p>  <p>モロのチーズ焼きに使われている味噌は、県産大豆で作られたものを使っています。味わい深いなあ(*▽*) 意外な県産品の1つ、それが、味噌なのです。</p>	<p>24(火)</p>  <p>今日は、中華料理の組み合わせ！『拌三絲』の「拌」は和え物、「三」は3種類、「絲」は千切りという意味。『回鍋肉』は、一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して炒めることから、この名がついたそうです。</p>	<p>25(水)</p>  <p>揚げパンには、米粉パンを使った方がいいかも。と思ってしまうほど、今日の揚げパンは、良さです。前回よりは、甘さ控えめにしています・・・。</p>	<p>26(木)</p>  <p>さばにカレー味の衣をまぶし、油でカラッと揚げます。今日は、おしゃれにケチャップをつけて食べちゃいましょう。新しいさばの食べ方、発見だ(´・ω・`)♪</p>	<p>27(金) 豆乳パンナコッタ</p>  <p>ねぎ塩丼には、豚肉の他にねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・にんにくが入っています。野菜たっぷりなのでバランスもよくスタミナがつきます。フォーは、ベトナムで食べられている米粉が原料の麺料理です。ふぉー(´)なるほど。</p>

30(月)



今日の肉じゃがには、なんと、ニンニクが入っています。ニンニクには、疲れを取り除く働きがあるそうです。餃子にもニンニクが入っているし、もう、どんだけ～。

～給食の前に必ず手を洗おう～

石けんをつけて



手を洗おう



清潔なハンカチで手をふこう



消毒しよう



換気しよう

※給食委員が、手洗いに関するクラス掲示ポスターを作りました！ぜひ、見てくださいね。