



6月

の給食を振り返ってみよう



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。

2(月) 修学旅行振替休日のため、3年生給食無し さわらのねぎ焼き ごま和え じゃがいもの味噌汁 麦入りご飯	3(火) 歯と口の健康週間メニュー 3日～5日 豚キムチ炒め 麦入りご飯 トックスープ ミニフィッシュ	4(水) ガーリックトースト ゆで野菜 ポークビーンズ チーズドッグ ドレッシング	5(木) いかの生巻焼き にんにく醤油和え 麦入りご飯 豚汁	6(金) 切干大根のポン酢和え 春巻き 麦入りご飯 豆腐入りスープ
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。	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。	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。	芋チップス 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。いかの生巻焼きは、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？	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。
9(月) いわしのごま味噌煮 さっぱり和え 五穀ご飯 豆腐入りかき玉汁	10(火) セノビーゼリー めんつゆ ごま和え 唐揚げ 冷やしうどん	11(水) 白身魚フライ マイティソース 冷凍パン 麦入りご飯 小松菜と豆腐のスープ	12(木) 体育祭 (給食はありません。お弁当を持参してください。)	13(金) 体育祭予備日メニュー 麦入りご飯 豚丼の具 アロエヨーグルト
なせ、和食の具材は長べつれるのか。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し。	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(*▽*)	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、オールマイティに活躍できますように。		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。
16(月) 県民の日メニュー もやしのごま和え 唐揚げの和風マリネ 麦入りご飯	17(火) 宮っ子ランチ (市内産玉ねぎ活用メニュー) ヤシオマスのフライ ソース 麦入りご飯 泉ちゃん汁	18(水) とちまるくんの卵焼き とちあいかジャム コッペパン インド煮	19(木) 梅かつお和え ちくわの天ぷら かぼちゃの天ぷら 麦入りご飯 かみなり汁	20(金) ハヤシシチュー ひじきのサラダ 麦入りご飯 県産乳ヨーグルト
とちおとめと 栃木県は、豆乳のゼリーの生産量第1位です。生産量の9割も占めています。すごすぎ。ゆうがおの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。	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。	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。とちあいかジャムをつけて食べよう。	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！』とツッコミませう。	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。
23(月) キムチ和え モロの味噌チーズ焼き 麦入りご飯 ひじきと大豆の煮物	24(火) 拌三絲 オムレツ 麦入りご飯 回鍋肉	25(水) 厚揚げとミートボールの炒め物 千切り野菜スープ 米粉ココア揚げパン	26(木) さばのカレー揚げ もやしのナムル ケチャップ 麦入りご飯 小松菜の味噌汁	27(金) 豆乳パンナコッタ 豚バラねぎ塩の具 フォー入りアジアンスープ 麦入りご飯
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。	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。	揚げパンには、米粉パンを使った方がいいかも。と思ってしまったほど、今日の揚げパンは、良きです。前回よりは、甘さ控えめにしています・・・。	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、おしや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・*)	ねぎ塩丼には、豚肉の他にねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・こんにゃくが入っています。野菜たっぷりなのでパラ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。
30(月) 切干大根のナムル 餃子(2個) スタミナ肉じゃが 麦入りご飯 アセロラゼリー	～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。			