



# 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。

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

～正しい手洗い～

～給食中は～

換気しよう

1(木)

お弁当、飲み物を家庭から持参  
5/16(火)～6/2(金)

2(金)

5(月) 歯と口の健康週間メニュー

ブルコギ風炒め物  
小麦入りご飯  
小松菜と豆腐の味噌汁  
小魚

3週間のお弁当生活も楽しかったと思いますが、待ちに待った給食が再開いたしました！！よく噛んで久しぶりの給食を味わいましょう。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。

6(火) ゆで野菜のドレッシング和え

ナン  
ひまわりキーマカレー  
ヨーグルト

ひまわりキーマカレーは使用している材料の頭文字から名付けられました。  
【ひ】⇒ひき肉、【ま】⇒豆、【わ】⇒ワイン、【り】⇒りんご  
陽南中の花壇には、もうすぐひまわりが咲きますよ(\*^▽^\*)

7(水) きゅうりの梅おかか和え

メンチカツ  
麦入りご飯  
ひじきと枝豆の炒り煮

メンチカツは、キャベツの甘味を感じられる優しい味がします。優しい調理員さんが作っているから、なおさらじゃ。だからメンチ切りながら食べないでね。

8(木) キャベツの磯辺和え

さばの味噌煮  
麦入りご飯  
高野豆腐ご飯の具

さばの味噌煮に使っている味噌は、栃木県で作られたものを使っています。味わい深いなー。そして高圧で調理されているので、骨まで食べられます。

9(金)

宇河地区総体  
(給食はありません。)

12(月) ヨーグルト

ピビンパ井の具  
麦入りご飯  
田舎汁

今日から1週間は県産食材活用ウィークです。栃木県ではどんな食材が多く生産されているか、よく確認してみてください。  
ピビンパは、韓国の家庭料理の1つ。ご飯と具をよくかき混ぜて食べるのが特徴です。「ピビン」が「混ぜ」、「パフ」が「飯」の意味があるそうです。

13(火) 小松菜のからし和え

ソース  
とんかつ  
麦入りご飯  
かんぴょうの炒め煮

栃木県では、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るかんぴょうは、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。

14(水) 県民の日メニュー

梅ジャム・ドレッシング  
とちまるくんの卵焼き  
海草入りサラダ  
インド煮  
コッペパン

今日は、栃木県民の日メニューです。明治6年6月15日に栃木県と宇都宮県が合併しました。  
栃木県といえば、とちまるくん。今日は卵焼きに登場しています。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肉じゃがのことです。

15(木) 冒険活動教室のため1年生給食なし

厚揚げの辛味噌炒め  
麦入りご飯  
卵入り中華スープ

よく汁気を切った豆腐を油で揚げると、厚揚げができます。今日の給食は、そんな厚揚げを県産味噌で調理しています。手間がかかった料理はうまい。

16(金) 冒険活動教室のため1年生給食なし

白身魚フライ  
レタス  
丸パンスライス  
サマーシチュー  
・トマトソース  
・スライスチーズ

今日は、セルフフィッシュバーガーにして食べてみましょう。ASMR好きにはたまらないメニューです。  
サマーシチューは、トマトが入ったさっぱり味の汁物です。

19(月) 冒険活動教室のため1年生給食なし

オレンジ(2切)  
さばの竜田揚げ  
ひじきの佃煮  
麦入りご飯  
豚肉と野菜の味噌炒め

果物にはストレスを和らげてくれる効果もあります。残さず食べて、午前中がんばった自分の体にこぼれをあげよう。  
『オレンジはどこで食べるの？おれんち』

20(火)

豆腐ハンバーグ  
切干大根のナムル  
麦入りご飯  
夏の肉じゃが

夏の肉じゃがには、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。暑い時期にピッタリな食材ですね。

21(水)

ぶどうゼリー入りヨーグルト  
麦入りご飯  
夏野菜カレー

カレーには、ビタミンAが多く含まれている、かぼちゃ・いんげん・ピーマン・トマトを入れています。ビタミンAは、病気に対する抵抗力を高めてくれます。野菜が苦手でも、一口は食べてみましょう！

22(木)

ひじきと大豆のサラダ  
豚バラねぎ塩井の具  
麦入りご飯  
冷凍みかん・ドレッシング

明日から5日間は、体育祭で力を十分発揮できるように、ミートフェスが開催されます(◇)◇。今日は、ねぎ塩井です。豚肉の他にねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・にんじりが入っています。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。まさに、スタミナです。

23(金)

タンドリーチキン  
ゆで野菜のドレッシング和え  
チョコクリーム  
米粉パン  
モロヘイヤスープ

タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み、「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼いた料理のことです。調理員さんは『絶対に、成功させようねえ。』とお互いを励まし合って作ります。

26(月) 陽南ランチ

セノビーゼリー  
ハッシュドポーク  
麦入りご飯  
大根ときゅうりの味噌炒め

今日は、陽南ランチです。地元の農業・畜産業について理解してもらおうと、5校の栄養士で考えました。県内産の食材は牛乳・お米・豚肉・大根・きゅうり・にんじんです。

27(火) ヨーグルト

めんつゆ  
唐揚げ  
麦入りご飯  
ほうれん草のごま和え

夏の肉じゃがには、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。暑い時期にピッタリな食材ですね。

28(水) トマト入りオムレツ

ゆで野菜  
ドレッシング  
マーボーなす  
麦入りご飯

なすには、目の疲労を改善したり、夏バテ防止の働きもありますが、中学生には人気低迷中の野菜なので、かわいちょ。なすを油で揚げてから肉みそと合わせると、味も彩りも良くなります。そゆことー。

29(木)

体育祭  
(給食はありません。)

30(金) 簡易給食

いなり寿司(2個)  
ドレッシング  
焼きおにぎり  
ゆで野菜(2個)  
フローズンヨーグルト  
えびカツ

今日は体育祭予備日メニューです。焼きおにぎりといなり寿司って炭水化物摂り過ぎ？と思うかもしれませんが、『Don't worry, I'm not eating too much!』