

おうちのひととよんでね!



6かっ こんだてひょう

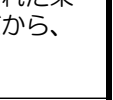


(れいわ6ねん)

横浜町学校給食センター No. 490

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
3	月	牛乳	むぎごはん	クッパ はるまき ツナとブロッコリーのちゅうかおサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご はるまき ツナ	にんじん だいこん きくらげ しめじ ブロッコリー きゅうり	ごはん おおむぎ でんぷん サラダあぶら ドレッシング	762	クッパは朝鮮料理の一種で、スープとごはんを組み合わせた料理です。スプーンですくったごはんをクッパにつけていただきます。
4	火	牛乳	ごはん	とんじる てりやきハンバーグ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし やきとうふ てりやきハンバーグ	にんじん ごぼう しめじ はくさい もやし ほうれんそう ながねぎ	ごはん サラダあぶら	717	おおかか和えにはかつお節が使われています。かつお節は鰹をおろしてから煮熱(しゃじゅく)し、燻(いぶ)して乾燥させ、カビ付け後、さらに乾燥させたものです。煮熱とは、煮詰めることを指します。
5	水	牛乳	こめこ パン	ミネストローネ タンドリーチキンふういため もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	トマト にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり もやし	こめこパン サラダあぶら さとう	569 742	タンドリーチキンとは、鶏肉に香辛料やヨーグルトなどを漬け込んで焼いた料理のことです。今日はその料理をイメージした献立です。カレーのような風味のある料理です。お味はいかがでしょうか?
6	木	牛乳	ごはん	ほうれんそうのみそしる とりのしょうがやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう なまあげ とりのしょうがやき ぶたにく	にんじん ほうれんそう ながねぎ ごぼう しいたけ ぶたにく	ごはん サラダあぶら さとう ごま	610 720	6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康な歯を守るための方法の一つとして、よく噛んで食べることが挙げられます。噛み応えのある食べものを食べることで噛む回数が増えますよ。今日の給食もよく噛んでいただきます。
7	金	牛乳	ごはん	もすくのちゅうかスープ にらまんじゅう はるさめいため	ぎゅうにゅう とうふ もすく にらまんじゅう とりにく	にんじん しいたけ ながねぎ たけのこ ピーマン	ごはん ごま ごまあぶら はるさめ さとう	603 704	給食でもよく目にするごまには体をつくるもととなるたんぱく質や骨を強くするカルシウムなどその小さな見た目からは想像がつかないほど様々な栄養を含んでいます。 ★にらまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です。
10	月	牛乳	ごはん	もやしのみそしる ほっけフライ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう なまあげ だいす ほっけフライ ちくわ ひじき あぶらあげ	もやし にんじん こまつな こんにやく えだまめ	ごはん サラダあぶら さとう	631 734	ひじきは骨を強くするカルシウムを多く含みます。魚には骨を強くするために必要なビタミンDが豊富なので、今日の主菜も副菜も残さず食べることが骨をつよくするために大切です。
11	火	牛乳	ごはん	はくさいときくらげのスープ ごぼうきょうざ マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ごぼうきょうざ ぶたにく だいす	にんじん はくさい きくらげ しいたけ ながねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん ごまあぶら でんぷん サラダあぶら	599 713	きくらげは漢字で「木耳」と書きます。形が耳に似ていることや、くらげに似たコリコリとした食感があることからその名がつけました。 ★ごぼうきょうざは小1・2年1個、その他2個です。
12	水	牛乳	むぎごはん	チキンカレー りんごとはくとうのジュレ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん りんご もも	ごはん おおむぎ サラダあぶら りんごゼリー じゃがいも	731 905	白桃とりんごのジュレは青森県産の白桃およびりんごを使ってつくります。ゼリーも県産りんご果汁を使ったものです。青森県産つくしのデザートをどうぞ召し上がってくださいね。 ★スプーンがつきます
13	木	牛乳	ごはん	つぼじる あかうおのさいきょうやき キャベツとしらすのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき しらす しおこんぶ	にんじん まいたけ こんにやく キャベツ	ごはん ふ すいとん さつまいも ごまあぶら ごま	590 702	つぼ汁は横浜町に古くから伝わる郷土料理です。ちょっと甘めの味付けがポイントです。今日は食育月間なので、食の面から横浜町を知ってもらいたいと思い、献立にいたしました。地元の味を味わってくださいね。
14	金	牛乳	うどん	カレーうどん エだまめフリッター ココロピースサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす ひよこめめ ツナ チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ ながねぎ えだまめ きゅうり コーン	うどん サラダあぶら でんぷん こむぎこ ドレッシング	635 762	今日はカレーうどんが初めて登場します。服にカレーうどんの汁をつけないように気を付けて食べて下さいね。 ★枝豆フリッターは小1・2年1個、その他2個です。
17	月	牛乳	わかめ ごはん	モロヘイヤスープ ポークしゅうまい ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン ポークしゅうまい	にんじん えのき モロヘイヤ ごぼう きゅうり コーン	ごはん サラダあぶら ごま	655	ごぼうサラダのごぼうは青森県産です。地元のものに感謝していただきます。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です。
18	火	牛乳	ごはん	キャベツのみそしる あつやきたまご じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつやきたまご とりにく	にんじん えのき キャベツ グリーンピース	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも	606	じゃがいもには体を動かすエネルギーのほか、風邪を予防するビタミンCや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維を多く含みます。
19	水	牛乳	ごはん	はちはいじる ぶたそぼろ もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす とりにく	にんじん しいたけ ながねぎ もやし きゅうり うめ	ごはん でんぷん ドレッシング サラダあぶら さとう ごま	622 758	豚そぼろをごはんにかけていただきます。豚そぼろの中には青森県産大豆のミンチが隠れていますよ。見つけられるかな? ★スプーンがつきます
20	木	牛乳	ごはん	こまつなのみそしる いわしかばやき ぶたごぼういため	ぎゅうにゅう なまあげ いわしかばやき ほろよいとん	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく	ごはん サラダあぶら さとう ごま	627 734	豚ごぼう炒めには横浜町産のほろよい豚を使用しました。青森県産のごぼうと一緒に甘辛く味付けしました。ごはんとの相性も抜群ですよ。
21	金	牛乳	ごはん	わかめとコーンのちゅうかスープ やさしくだんご ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ やさしくだんご ぶたにく	にんじん だけきみ ほうれんそう キャベツ ピーマン	ごはん ごま ごまあぶら サラダあぶら	602 702	スープに入っているコーンは青森県産の嶽きみです。津軽で育った美味しいとうもろこしを特別に使用しました。 ★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です。
24	月	牛乳	ごはん	よこほまはたのみそしる ほろよいとんメンチカツ ほうれんそうとむしどりのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほろよいとんメンチカツ はたて	にんじん ながねぎ ほうれんそう	ごはん サラダあぶら ドレッシング	824 934	今日は「ふるさと産品給食の日」です。横浜町産のお米とほたて、ほろよい豚を使ったメンチカツが登場します。お楽しみに～!
25	火	牛乳	ごはん	ワンタンスープ チンジャオオロス もやしとツナのあえもの ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ワンタン ぶたにく ツナ	にんじん しいたけ はくさい ながねぎ ピーマン あかパプリカ たけのこ きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら ごま ドレッシング ぎゅうにゅうプリン	630 758	野菜は火をとすと、「かさ」が減るので、量をたっぷりとりとることができます。給食のように具だくさんの汁物にすると、たくさん野菜をとることができるのでおすすめです。
26	水	牛乳	むぎごはん	ポークカレー キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかま	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	ごはん おおむぎ サラダあぶら ドレッシング アーモンド じゃがいも	677 843	今回のサラダにはアーモンドをいれました。パリパリとした食感を楽しんでくださいね。 ★スプーンがつきます
27	木	牛乳	ごはん	じゃがいものみそしる さばみそに こんぶのごもくいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばみそに とりにく こんぶ	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	639 793	牛乳は牛の血液だということを知っていますか? 食べものから得られた栄養が血液に流れ込み、牛乳として私たちの口に運ばれています。だから、牛乳は栄養満点なんです。
28	金	牛乳	むぎごはん	チンゲンサイスープ めだまやき ガバオいため	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ めだまやき だいす ぶたにく とりにく	にんじん しいたけ チンゲンサイ ピーマン もやし たまねぎ バジル たけのこ あかパプリカ	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう	587 709	ごはんに目玉焼きとガバオ炒めをのせて、ガバオライスとしていただきます。 ★スプーンがつきます

◎お盆回収日です◎

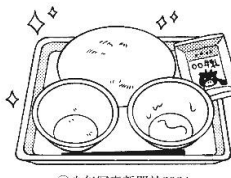


6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。これに伴い、今月はいつもの月よりも多く横浜町産や青森県産のものを使用しています。特に24日は地元のを積極的に活用して美味しい給食をつくるので、楽しみにしててくださいね。

6月5日は環境の日です。まだ食べられるのに捨てられる食品を食品ロスといい、給食の残食も食品ロスです。残さず食べることで環境を守ることに繋がりますよ。

残さず食べて 食品ロス削減



6月4～10日は
歯と口の健康週間



☆おしらせ☆
今月のお盆回収日は
14日(金)
(麺の日)です。