

6

月

給食だより

もぐもぐ☆ランチ

No.5

令和6年5月31日



「給食カレンダー」

大田市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチHOUSE」

月	火	水	木	金
3日 ごはん 牛乳※ 野菜しゅうまい2コ もやしのゆかり和え マーボー豆腐 ※6月は牛乳月間です。牛乳は、みなさんの成長に大切な栄養がたくさん入っているので、残さず飲みましょう♪	4日※ 和風カレーそばろ丼 牛乳 切干大根の甘酢和え わかめ汁 チーズデザート ※6月4日から歯と口の健康週間。今日のはかみごたえのあるこんだてにしました。よくかんで食べてね。	5日 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと厚揚げの炒り煮※ こつぶあげのすまし汁 ※ひじきは、わかめと同じ海そうの仲間です。骨や歯をつくるカルシウムがたくさん含まれています。	6日 ※高梨小：6年なし ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあん※ じゃがいものそばろ煮 もずくのみそ汁 ※レモンはインド原産のくだもて、世界のレモン生産量の多い国はインド、メキシコ、中国となっています。	7日 ※高梨小：6年なし 背割りパン 牛乳 ホットドックハンバーグ パックetchapp&マスタード ポテトウィンナー炒め 白菜と肉だんごのスープ レアチーズいちご(中のみ) ※ちゃんと手を洗っていますか。パンの日は特に念入りに洗ってくださいね。
10日 ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース※ ブロッコリーソテー かぶのコンソメスープ ※ハンバーグは、18世紀頃に誕生し、ドイツのハンブルグで初めて作られたことから、「ハンバーグ」という名前がついたそうです。	11日 ※高梨小：2松なし ※横堀小：6年なし キムタク丼 牛乳 春雨サラダ みそワタンスープ 冷凍みかん※ ※冬しか食べられなかったみかんを夏でも食べられるようにしようとして1955年、神奈川県小田原駅で売り出したのが始まりだそうです。	12日 ※横堀小：6年なし わかめごはん 牛乳 国産かつおカツ※ くきわかめの炒り煮 モロヘイヤとなめこのすまし汁 ※かつおには、疲れをとってくれるビタミンB1やカルシウムの吸収を良くするビタミンD、貧血を防ぐ鉄分が多く含まれています。	13日 ※横堀小：3年なし ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き※ 高野豆腐の五目煮 もずくとまいたけのすまし汁 ※鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて脂肪がやや少なく、あっさりとしていて消化のよい肉です。今日はみそとはちみつで味付けしました。	14日 ※仙北中：全校なし ごはん 牛乳 さけの照り焼き※ 豚肉と根菜の煮物 もやしのみそ汁 ※さけのピンク色は、エサとして食べたエビなどの赤い色素が体にたまっていくためだそうです。
17日 ※仙北中：全校なし ごはん 牛乳 肉だんごetchapp味2コ 肉じゃが※ ゆばとわかめのすまし汁 ※明治時代、ビーフシチューを再現しようとして、しょうゆと砂糖を使って作ったのが「肉じゃが」の原型になったそうです。	18日 チキンカレー 牛乳 大根とわかめのサラダ※ あじさいゼリー ※わかめは「海の野菜」ともいわれるように、野菜と同じく体の調子をよくしてくれるのはたらきがあります。	19日 ごはん 牛乳 ささみフライチーズ入り ひじきと高野豆腐の含め煮 じゃがいものみそ汁※ ※ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいもに入っているビタミンCは、でんぷんに囲まれているので、加熱しても壊れることなく、体に取り入れられます。	20日 ごはん 牛乳 軟骨入り鶏つくねあんかけ チャブチエ スンドゥップチゲ 韓国のみ※ ※のりにはカルシウムや鉄、ビタミンなどがたくさんの栄養がふくまっています。	21日 ※熊小：2松あり ごはん 牛乳 白身魚フライソースかけ イタリアンソテー 豆腐かぼちゃスープ※ いちごジャム ココアワッフル(中のみ) ※大豆の栄養を手軽にとれるのが豆腐です。たんぱく質が豊富に含まれています。
24日 ※高梨小：5松なし ※横堀小：5年なし ごはん 牛乳 いわししょうが煮 塩とろみ炒め※ みそけんちん汁 ※塩とろみ炒めのとろみはでんぷんを使っています。でんぷんはじゃがいもを原料にしたものが一般的に使われています。	25日 ※高梨小：5松なし ※横堀小：5年なし ルーローハン 牛乳 もやしのナムル わかめスープ 秋田のブルーベリーゼリー※ ※ブルーベリーの原産地は北アメリカです。果実が濃い青色をしていることからブルーベリーと名づけられました。	26日 ごはん 牛乳 ハムチーズフライ アスパラウィンナー炒め※ ふわふわ卵スープ ※アスパラガスには、緑色と白色の2種類あり、白色のアスパラガスは、育てる時に土をかぶせて、あまり日光に当てずに育てます。	27日 ※高梨小：1松なし ごはん 牛乳 しそ巻きぎょうざ2コ 炒めピーマン 緑のマーボー豆腐※ ※緑のマーボー豆腐の緑色は枝豆・青大豆・ほうれんそうを使っているからです	28日 ※横堀小：1年なし ごはん 牛乳 豚肉バーベキューソース※ キャベツのたくあん和え 大根のみそ汁 ※豚肉には、ビタミンB1が特に多く、疲れをとったり、イライラを防いだりする働きがあります。

予定献立につき変更になる場合もあります。

給食費の第2期納付期限(口座振替)は6月25日(火)です

二十四節気(にじゅうしせつき)

6月5日「芒種(ぼうしゅ)」

稲の穂先にある芒(のぎ)針のような突起のある穀物の種まきをする頃という意味。現在の種まきはだいぶ早まっている。

6月21日「夏至(げし)」

1年の中で1番昼が長い時期。日本の大部分は梅雨の時期である。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

