

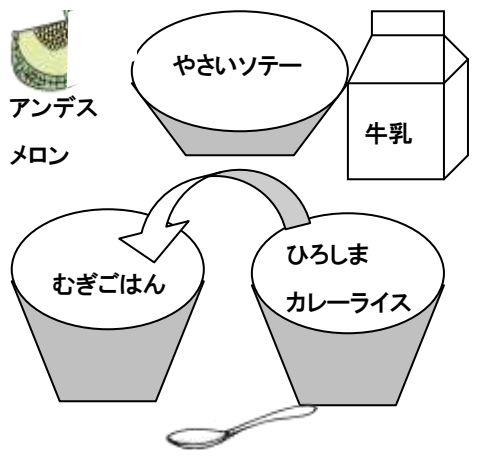
18日 (月)

はいぜんのしかた

きょうのきゅうしょくのえいよう

きょうのこんだて

ぎゅうにゅう
ひろしまカレーライス
(むぎごはん)
やさいソテー
アンデスメロン



からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 	き むぎごはん じゃがいも あぶら  こむぎこ サラダあぶら	みどり たまねぎ  にんじん パセリ プルーンピューレ キャベツ  こまつな アンデスメロン

ひとくちメモ

ひろしま ひろしま ひろしまし きゅうしょく かんが だ てづく
広島カレーライス…広島カレーライスは、広島市の給食で考え出された手作りカレーです。

ひろしま とくちょう みせ う つか きゅうしょくしつ こむぎこ あぶら
広島カレーライスの特徴は、お店で売っているカレールウを使わず、給食室で小麦粉とサラダ油・

こ いた てづく
カレー粉を炒めてカレールウを手作りしていることです。

みせ う しぼうぶん えんぶん へ
お店で売っているルウより、脂肪分と塩分を減らすことができます。

あじ ひろしまとくさん つく この はい
かくし味に、広島特産のかきから作られるオイスターソースとお好みソースが入っています。

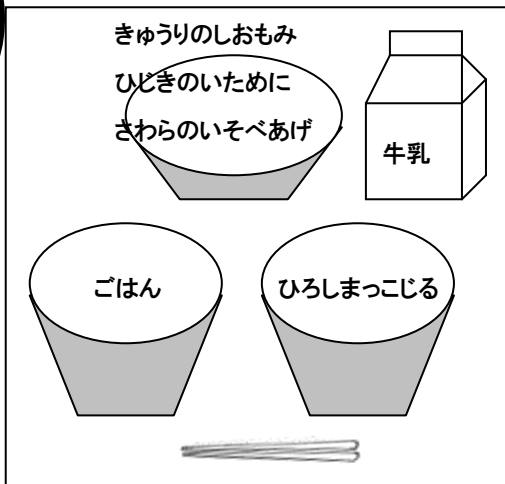


19日 (火)

きょうのこんだて

ごはん ぎゅうにゅう
 さわらのいそべあげ
 きゅうりのしおもみ
 ひじきのいために
 ひろしまっこじる

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう さわら・たまご あおのりこ さつまあげ ひじき あぶらあげ ちりめんいりこ みそ・しろみそ	き ごはん こむぎこ あぶら さとう ジャがいも 	みどり きゅうり こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ  

ひとくちメモ ぎょうじしょく 行事食 「食育月間」

まいとし がつ しょういくげっかん しょういくげっかん まいにち しょうじ わたし せいちょう けんこう たいせつ
 毎年6月は、食育月間です。毎日の食事は、私たちの成長と健康のために大切なものです。

きょう いちじゅうさんさい こんだて
 今日は、一汁三菜の献立です。

いちじゅうさんさい しょうじ しょうじ しょうじ
 一汁三菜とは、ごはんに汁物、3種類のおかずがそろった

しょうじ しょうじ しょうじ
 食事のことです。こうすると、いろいろな食品をとることができます、

えいよう しょうじ
 栄養のバランスのよい食事となります。

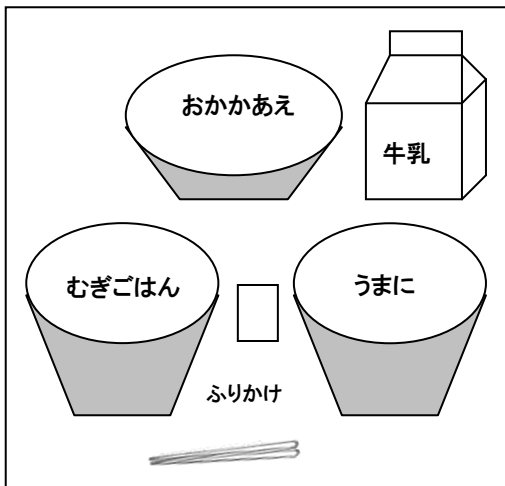


20日 (水)

きょうのこんだて

むぎごはん
ふりかけ
ぎゅうにゅう
うまに
おかかあえ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう かつおふりかけ とりにく うずらたまご なまあげ かつおぶし	き むぎごはん じゃがいも さとう 	みどり にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ 

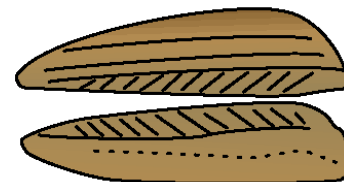
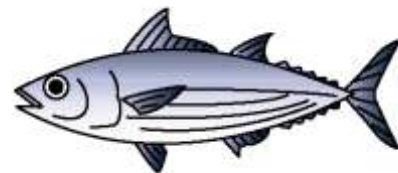
ひとくちメモ

おかかあえ・・・おかかあえの「おかか」は、かつお^{ぶし}節のことです。

きょうは、ほうれんそう・キャベツ・にんじん^あをかつお^{ぶし}節で和えました。

かつお^{ぶし}節は独特^{どくとく}のうま^み味があり、汁^{しる}ものなどのだし^{とき}をとる時に

よく^{つか}使われますが、野菜^{やさい}と和^あえてもおいしく^た食べることができます。

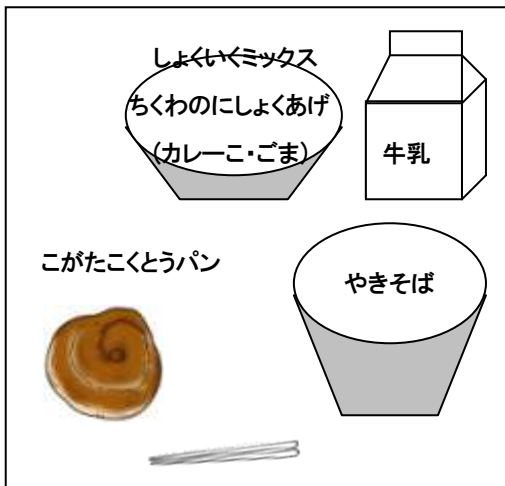


21日 (木)




きょうのこんだて

こがたこくとうパン
ぎゅうにゅう
やきそば
ちくわのにしよくあげ
しょくいこミックス

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぶたにく にぼしこ ちくわ たまご こんぶ・だいず かえりいりこ	き こくとうパン ちゅうかめん あぶら くろいりごま こむぎこ 	みどり たまねぎ  にんじん キャベツ もやし ねぎ 

ひとくちメモ

しょくいこ
食育ミックス・・・かえりいりこ・だいず こんぶ にほん むかし
から
よく食べられている食品ですが、ぶだんは不足しやすい食品です。
かえりいりこにはカルシウム、だいずにはたんぱく質、しつ こんぶには
しょくもつ
食物せんいがたくさん含まれています。どれもかみごたえがあるので、
よくかんで食べましょう。

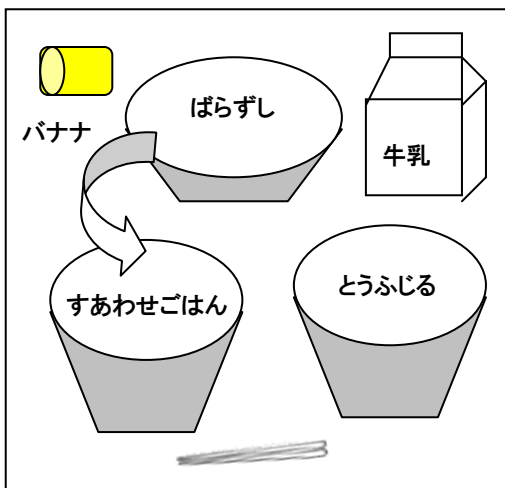


22日 (金)

きょうのこんだて

ぎゅうにゅう
 ばらずし
 (すあわせごはん)
 とうふじる
 バナナ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう えび たまご とうふ あぶらあげ	き すあわせごはん あぶら さとう	みどり にんじん ごぼう ほししいたけ みつば たまねぎ・ねぎ えのきたけ バナナ

ひとくちメモ

ばらずし・・・昔、岡山が備前と呼ばれていたころ、

殿様が家来や国の人々に、ぜいたくをしないように、

おふれを出しました。そこで、お祭りの日にごちそうを食べたい人々は、

ごはん野菜、魚介類を目立たないように混ぜた「ばらずし」を考え出しました。

今日の給食では自分で酢合わせごはん具をのせ、混ぜて食べましょう。

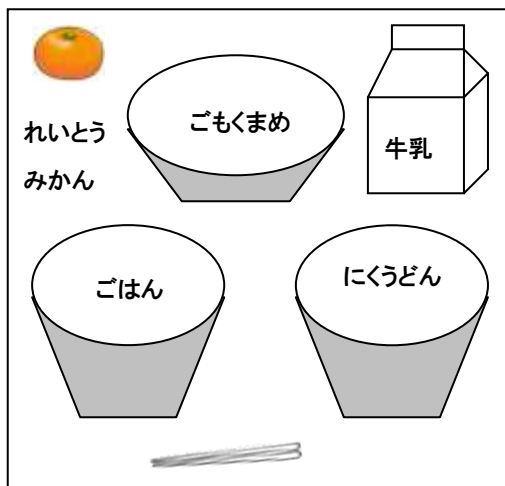


25日 (月)



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
にくうどん
ごもくまめ
れいとうみかん

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ とりにく  だいず さつまあげ かくぎりこんぶ	き ごはん うどん あぶら さとう 	みどり たまねぎ  にんじん ねぎ  ごぼう  こんにゃく れいとうみかん

ひとくちメモ

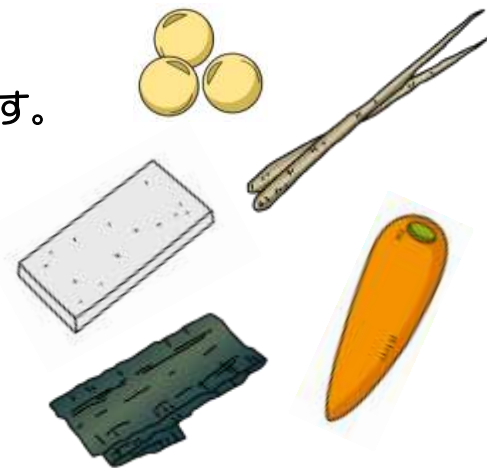
ごもくまめ 五目豆・・・ごもく 五目とは、「いろいろなものがまざっている」という意味です。

たんぱく質がたくさん含まれている大豆や鶏肉・さつま揚げ、

食物せんいの多いごぼうやこんにゃく・こんぶ、カロテンを多く含む

にんじんが入っています。材料を小さく切りそろえ、

おいしく煮るのにとっても手間がかかる料理です。よく味わって食べましょう。



26日 (火)

きょうのこんだて

ぎゅうにゅう
ドライカレー
(むぎごはん)
こまつなのサラダ
れいとうみかん

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ たまご ボンレスハム	き むぎごはん あぶら さとう サラダあぶら	みどり たまねぎ  にんじん  プルーンピューレ こまつな きゅうり れいとうみかん

ひとくちメモ

ドライカレー・・・ドライカレーというのは「汁^{しるけ}気のない」という意味^{いみ}で名付けられたカレー味の料理です。牛^{あじ}肉^{りょうり}と豚^{ぎゅうにく}肉^{ぶたにく}のひき肉^{にく}とたまねぎ、にんじんのみじん^き切りをよく炒^{いた}めて作^{つく}りました。

ほんのり^{あま}甘いのは、プルーンという果物^{くだもの}が入っているからです。

ごはんにかけてよくまぜ^たて食べましょう。



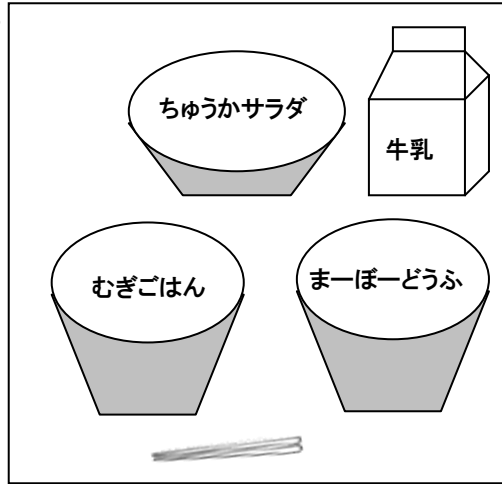
赤^{あか}にみのったプルーン

27日 (水)

きょうのこんだて

むぎごはん
ぎゅうにゅう
まーぼーどうふ
ちゅうかサラダ

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ポンレスハム みそ	き むぎごはん ごまあぶら さとう・でんぷん りょくとうはるさめ しろごま	みどり たまねぎ にんじん いら きゅうり

ひとくちメモ

はるさめ…はるさめは、もともと中国の食べ物で、

あおだいず りょくとう つく
青大豆や緑豆などから作られています。

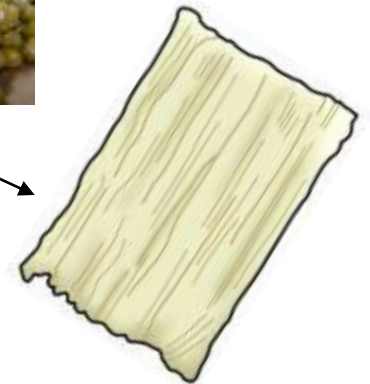
きょう ちゅうか りょくとう つか
今日の中華サラダは緑豆はるさめを使っています。

かたち ほそ はる ふ あめ に はる あめ か
形が細くて、春にしとしと降る雨に似ているので春の雨と書いて

はるさめ な
「春雨」と名づけられました。つるつるとして、おいしいですね。



りょくとう
緑豆

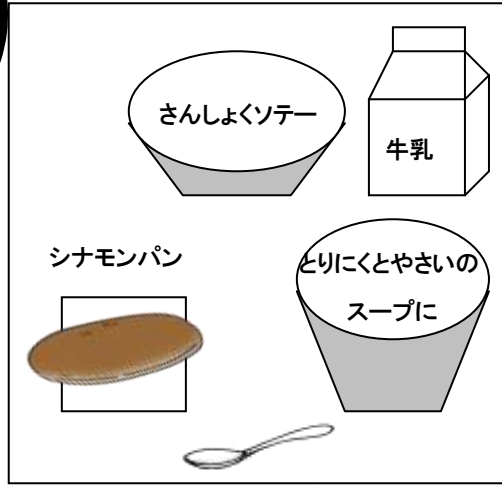


28日 (木)




きょうのこんだて

シナモンパン (パン)
ぎゅうにゅう
とりにくとやさいの
スープに
さんしょくソテー

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ポンレスハム 	き パン あぶら グラニューとう じゃがいも 	みどり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ほうれんそう ホールコーン 

ひとくちメモ

シナモンパン…みなさんの^{だいす}大好きなシナモンパンは、

^{きゅうしょくしつ}給食室でパンをひとつずつ^{あぶら}油で揚げて、シナモンと^{さとう}砂糖をまぶして作ります。

シナモンは^{けいひ}桂皮という木の^き幹や^{みき}根の^ね皮を^{かわ}乾燥させて作ります。

やわらかな^{から}辛みと^{あま}甘みがあり、^{どくとく}独特のよい^{かお}香りがします。粉にして使うことが多く、

お菓子^{かし}に入れたり、カレー^いの^{かく}隠し味^{あじ}にすることもあります。

のこさず
たべてね

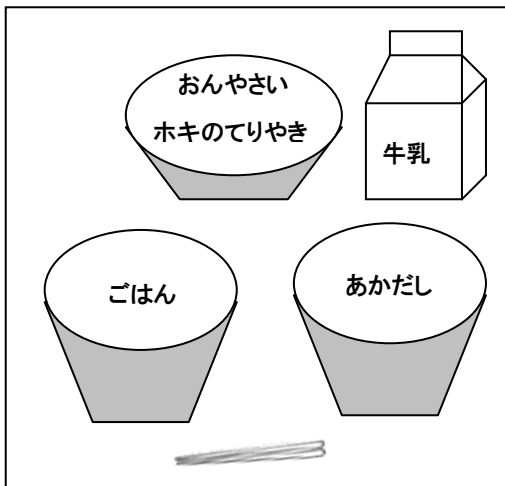


29日 (金)

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ホキのてりやき
おんやさい
あかだし

はいぜんのしかた



きょうのきゅうしょくのえいよう

からだをつくる もとなる	エネルギーの もとなる	からだのちょうしを ととのえる
あか ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ みそ	き ごはん でんぷん あぶら さとう	みどり キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ

ひとくちメモ

ホキ…ホキはニュージーランドなど ^{あたたか}温かい ^{ちいき}地域の、

^{うみ}海の ^{ふか}深さ200メートルから800メートル くらいのところ

にすんでいる ^{しんかいぎょ}深海魚の ^{なかま}仲間です。

^み身がやわらかく、^{しぼう}脂肪が ^{すく}少なく ^{あじ}あっさりとした味なので、

どんな料理にもあう ^{りょうり}魚 ^{さかな}です。今日は、^{ぎょう}照焼きの ^{てりや}タレをからめました。

あとかたづけも

じょうずにしましょう。

