



# 6がつきゅうしょくカレンダー



2017年度

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**



えいせい き  
**衛生に気をつけて**



しょくじ  
**食事をしよう!**

★ドレッシングつき (クラス1本)

7日(水)の答え

②牛乳

チーズは牛乳からつくられています。チーズをつくるには、約10倍の牛乳が必要で、

チーズにはカルシウムなどの牛乳の栄養がたっぷり入っています。

とき	1日(木)	2日(金)
こんだて	あげぎょうざ コッパン	せんざりだいこんのいために にくめし すまし汁
おはなし	あげぎょうざ ぎょうざは、調理の仕方です。水ぎょうざ、揚げぎょうざ、蒸しぎょうざ、揚げぎょうざなどとよばれています。今日は、魚肉のはいったぎょうざをあげています。	せんざりだいこんのいために せん切り大根は、細く切った大根を、乾燥させたものです。乾燥させると、水分が減るので、独特の歯ごたえがうまれ、香りがうまみが増します。

とき	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだて	するめ チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	ゆきしゆも ごもくまめ ごはん ちしやなのみそしる	かわりチーズ キムチのため ちいさいコッパン しょうゆラーメン	フルーツヨーグルト うずまきパン ポテトのトマトソース	ちくわとこんにゃく ごはん ぶたじる
おはなし	はくち けんこうしゅうかん <b>歯と口の健康週間 (4~10日)</b> じょうぶな歯をつくるには、カルシウムをしっかりとり、よくかんで食べることが大切です。するめなど水分の少ないものは、かみごたえがあります。	ちしやなのみそしる ちしやなは、一般的にレタスの中間のことをいいます。泉州では、「うまいな」「ふだんそう」のことを「ちしやな」といいます。	かわりチーズ <b>クイズ</b> チーズは何からつくられているでしょう。 ①大豆 ②牛乳 ③卵 答えは上にあります。	フルーツヨーグルト ヨーグルトは、牛乳からつくられているので、歯や骨を強くするカルシウムがたっぷりです。乳酸菌の働きで、おなかの調子も整えてくれます。	ちくわとこんにゃくの <b>ごまいため</b> ごまは、小さくても栄養がたっぷりです。脂肪が多く、他にもビタミン、カルシウム、食物せんいが多いです。
とき	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)★フレンチドレ	16日(金)
こんだて	きざみり ピピンパのぐ ごはん わかめスープ	ようなしせりー ちくわのいそべあげ なめし にくじゃが	ローストチキン キャバツネ デニッシュパン ミネストローネ	ミニトマト マセドアンサラダ★ コッパン とうふのカレー	ぶたにくとまるてんのも かやくごはん ぶたのみそしる
おはなし	わかめスープ わかめは、春が旬です。乾燥したり、塩づけにして保存し、1年中食べることができます。	ちくわのいそべあげ 衣にのりを混ぜて、揚げることを「いそべあげ」といいます。のりを使うことで、磯(海辺)の風味がします。	デニッシュパン デニッシュパンは、材料にバターを多く使ったパンです。バターを何層にも折り込んで、生地を作るので、パイのようになっています。	マセドアンサラダ(きゅうり) きゅうりは、夏においしい野菜です。水分を多く含んでいるので、熱中症の予防にもなります。	ぶたにくとまるてんのもの ぶた肉は、血や筋肉をつくるたんぱく質を多く含んでいます。また、疲れをとってくれるビタミンB <sub>1</sub> を多く含みます。
とき	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)★たまねぎドレ
こんだて	うめぼし ホキのみそ ぶつみやき ごはん すまし汁	ぶたにくとなすの オスターソースのため ごはん はるさめスープ	さんしょくソテー オリーブパン ビーフシチュー	いちごジャム スパイシーまめ コッパン はっぼうさい	キャバツとにんじんの のサラダ★ ツナピラフ なつめさやかの とうがんスープ
おはなし	<b>毎月19日は食育の日</b> うめぼし うめぼしは、たべものを腐りにくくするはたらきがあります。梅には種があるので、飲み込まないように、注意しましょう。⚠	はるさめスープ はるさめは、緑豆という豆やじゃがいもなどのデンプンからつくられます。つるつるとした食感が味わえます。	ビーフシチュー(たまねぎ) シチューには、たまねぎをたくさん使っています。たまねぎは、炒めると甘みが出て、料理をおいしくしてくれます。	スパイシーまめ スパイシーとは、料理の味つけにスパイス(香辛料)がきいていることです。スパイシー豆にはこしょう、カレー粉、チリパウダーというスパイスが入っています。	ツナピラフ ピラフは、もともとトルコ料理です。「煮た米と肉」を意味するトルコ語の「ピラフ」から「ピラフ」とよばれるようになりました。
とき	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	えだまめ ごはん シュリンパカレーライスのぐ	あじつけり さけのしおこうじやき ごはん みそしる	とりにくとたまごのさっぱり こくとうやん ちゅうかうろ マンスープ	グレーゼリー にこみキンボール コッパン レタススープ	やさいのじゃこいため たこめし あつあげの みそしる
おはなし	えだまめ えだ豆は、まだ熟していない大豆を収穫したものです。田んぼの畦(田んぼを囲む道)に植えたので、畦豆ともいいます。	さけのしおこうじやき さけは、川で生まれ、海に移ります。大きくなると卵をうむために、川をさかのぼって生まれた場所へ帰ってきます。今日のさけは塩こうじで味付けしたものです。	とりにくとたまごのさっぱり とり肉とうすら卵を煮ています。さっぱりしているのは、酢が入っているからです。酢には食欲をわかしたり、疲れをとるはたらきがあります。	レタススープ シャキシャキとした食感がおいしいレタスは、生で食べることが多いです。炒めたり、スープに入れたりすると、かさが減り、たくさん食べることができます。	たこめし 半夏生は、夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年は7月2日です。関西では、作物がたこの足のように根を張って、豊作になるようにたこを食べます。