

月	火	水	木	金
2 パンサンスー ごはん にくじゃが パンサンスー(拌三絲) パンサンスーは中国料理のひとつです。中国語でパン(拌)は混ぜる、スー(絲)はせん切りという意味があります。	3 キャベツのしそあえ ごはん なすのみそ煮 中総体応援メニュー 今日はチキンカツです。勝負に「勝つ」にかけて、中総体に出場する皆さんを応援します。	4 いりこナッツ チョコだいた クリーム 小コッペパン ちゃんぽん 歯と口の健康週間 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今年度の標語は「歯みがきで じょうぶなからだの 基礎づくり」です。	5 うらかみそぼろ たまごやき ごはん とうがんのすいもの 冬瓜(とうがん) 「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。切らなければそのままで冬までもつことから、冬瓜という名前がつきました。	6 ツナサラダ(ツナ) ごはん こめこととうにゅうのスー こめこ 米粉は米を細かく削いて粉にしたものです。煎餅や和菓子の材料になります。給食の米粉は長崎県産です。
9 弁当 (中総体三日目)	10 やさいのひじきあえ ごはん きしゅうじる 入梅(にゅうばい) 入梅とは、梅の実が黄色くなつて、梅雨に入るころです。江戸時代、田植えの日を決めるめやすにされていました。	11 ペンネのミートソース ごはん ハイチーズ スコッチブロス ペンネ ペンネは、イタリアのパスタのひとつで、イタリア語でペンの先という意味です。細長く先がとがったパスタです。	12 きゅうりのごまあえ ごはん なっとう あじつけのり つみれじる つみれとは、摘み入れるという動作を表しています。魚のすり身などを程よい量とって、汁に入れて作ります。	13 あおまめ ごはん じゃがいものベーコンに あおまめ あおまめはえだまめの別名で旬は夏です。体の調子を整えるビタミン類やおなかのそうじをする食物繊維が入っています。
16 とりにくのオーラソース ごはん サンラータン サンラータン 酸辣湯は、中国の四川料理のひとつで、とても辛い卵スープです。給食では辛くしていませんので安心してください。	17 ごきかなのあおのりまぶし ごはん とうもろこし ぶたじる とうもろこし とうもろこしのひげは、おしへのなごりで、なっている粒の数と同じ数のひげがあるそうです。	18 アーモンド ごはん れいとうみかん だいたとウインナーのトマトに アーモンド アーモンドは桜の仲間、花は薄いピンク色です。アメリカのカリフォルニアで世界の約80%が作られます。	19 ひよつつのすのもの ごはん さばのにつけ けんちんじる ひよつつ ひよつつは、わかめの葉をゼリー状に溶かして、細い麺にしたものです。長崎県南島原市の特産品です。	20 ごまドレッシング ごはん かぼちゃシチュー 食事の前には手を洗おう 今日はパンの日です。手についたばい菌が口に入らないように、手をきれいに洗ってから食べましょう。
23 ゴーヤチャンプルー ごはん スルルーのからあげ もずくのスープ 沖縄慰霊の日 1945年頃アメリカ軍が沖縄に上陸し、たくさんの方が亡くなりました。6月23日は沖縄慰霊の日です。	24 ちゅうかサラダ ごはん アセロラゼリー ホイコーロー アセロラ アセロラは、さくらんぼに似た果物です。今から60年ほど前に日本に伝わり、沖縄県で作られています。	25 まめのサラダ ごはん あげきょうざ くらざとうパン ワンタン ワンタンの語源は中国語の「ウントン」だと言われています。中国から日本に伝わった料理です。	26 こまつなのにびたし ごはん ちくぜんに ちくぜんに 筑前は地名で、今の福岡県の上の方にあたります。筑前地方の人たちは「がめ煮」と呼ぶそうです。	27 かいそう ごはん なすとひきのスパゲッティ なすクイズ なすの実の皮は紫色、中身は白です。では花の色は何色？ ①白 ②黄色 ③紫色 答えは③の紫色です。
30 コールスロー ごはん ミートボールカレー コールスロー 英語でコールはキャベツ、スローはサラダです。細く切ったキャベツと他の野菜も入れて作ります。	 			