

令和6年6月分5区配膳表&ひとくちメモ

5区大浦小学校

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>やきにく</p> <p>オレンジ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめじる</p>	<p>4</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>やきししゃも</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとじゃがいものみそに</p>	<p>5</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>ちいさいコッペパン</p>	<p>6</p> <p>たかなのいためもの</p> <p>チキンカツ(てづくり)</p> <p>ごはん</p> <p>つみれいりみそじる</p>	<p>7</p> <p>ツナサラダ(ツナ)(やさい)</p> <p>かぼちゃシチュー</p> <p>コッペパン</p>
<p>みなさんは、正しい姿勢で座れていますか？足を床について、背筋を伸ばしましょう。あごをひいて、まっすぐ座っていただきます。</p>	<p>6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。好き嫌いをなく食べる、かみごたえのあるものを意識してかむ、口の中の衛生に気をつけるなどを習慣にしましょう。</p>	<p>かみかみサラダには、炒ったかいた大豆を使っています。よくかんで食べることを意識してほしいので、「かみかみサラダ」という料理名にしています。</p>	<p>週末から長崎市中総体が始まります。応援の気持ちを込めて給食室でチキンカツを手作りしました。食事をしっかりとって、練習の成果を出してください。</p>	<p>かぼちゃは、緑や黄色の色の濃い野菜の仲間です。「カロテン」という栄養を多く含んでいます。夏が旬のかぼちゃをしっかりと食べましょう。</p>
<p>10</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ぶりのあげに</p> <p>ごはん</p> <p>きしゅうじる</p>	<p>11</p> <p>おやこどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>12</p> <p>キャベツとエリンギのソテー</p> <p>すいか</p> <p>ごぼうのクリームスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>13</p> <p>きゅうりのごまずあえ</p> <p>こざかなのあおのりまぶし</p> <p>ごはん</p> <p>しおこうじにくじゃが</p>	<p>14</p> <p>コールスロー</p> <p>とりにくのハーブやき</p> <p>マカロニ・だいずいり</p> <p>ミネストローネ</p> <p>パンパン</p>
<p>今日のぶりは、長崎県でとれたぶりです。子どもたちに食べてほしいと、無料で学校給食に提供されました。長崎県のおいしい食材を味わって食べましょう。</p>	<p>手はきれいに見えても、汚れや菌、ウィルスがついていることがあります。手を洗うときは、水だけで洗わず、石けん液でよく洗うことが大切です。</p>	<p>今日のすいかは、ラグビーボールのような形の「マダーボール」という品種です。マダーとは、あかね色という意味です。すいかには水分が多く含まれています。</p>	<p>今日の肉じゃがの味付けには、塩麴を使っています。塩麴は、麴に塩と水を加えて作ります。うまみがたくさん入っている調味料です。</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの具だくさんのトマト味の野菜スープです。イタリアでは、日本のみそ汁のように、よく食べられているそうです。</p>
<p>17</p> <p>リャンバンなす</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>18</p> <p>きりぼしだいごんのいためもの</p> <p>さばのごまだれやき</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそじる</p>	<p>19</p> <p>ポテトのミートソース</p> <p>れいとうみかん</p> <p>やさいスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>20</p> <p>もやしとハムのいためもの</p> <p>たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくまめ</p>	<p>21</p> <p>とりにくとレバーのあまずがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>こめコパン</p>
<p>りゃんばんとは、中華料理で、冷たい和え物のことです。気温や湿度が高い梅雨の時期にぴったりの、さっぱりとした和え物です。</p>	<p>和食は、ごはんを中心に様々な食材を組み合わせて作ります。今日の給食は、汁物・魚料理・野菜料理を組み合わせています。食文化を大事にしましょう。</p>	<p>6月は食育月間です。また、毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、旬の食べ物や郷土料理などを取り入れています。今日は長崎県産品を紹介しています。</p>	<p>ごもく五目とは、いろいろな種類の食材を使っているという意味です。五目豆には、大豆・かまぼこ・じゃがいも・にんじん・昆布などが使われています。</p>	<p>ちゃんぽんは、中国料理ではなく、長崎で生まれた郷土料理です。野菜や肉、魚介類がたっぷり入っていて、栄養のバランスもとれています。味わっていただきます。</p>
<p>24</p> <p>29日土曜授業のため午後代休</p>	<p>25</p> <p>にんじんのきんぴら</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんのすいもの</p>	<p>26</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>ミンチカツ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>パーカーハウスパン</p>	<p>27</p> <p>やさいとかまぼこのいためもの</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>	<p>28</p> <p>いためビーフン</p> <p>りんごジャム</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>コッペパン</p>
<p>(きゅうしょくはありません)</p>	<p>かんじ、ふゆ、うり、か、漢字で、冬の瓜と書きますが、冬瓜の旬は夏です。冬瓜のほとんどは水分です。蒸し暑いこの時期、水分補給にぴったりの野菜です。</p>	<p>アスパラガスは春野菜のひとつです。長崎市では、東長崎地区で多く生産されています。疲れにくい体を作るのに役立つアスパラギン酸が含まれています。</p>	<p>ちくぜんは、ちめい、いま、福岡県の筑前は地名で、今の福岡県の上の方にあたります。この地名から「筑前煮」と呼ばれています。筑前地方の人たちは、がめに煮とも呼ぶそうです。</p>	<p>ビーフンは、何から作られているか知っていますか。お米から作られている麺です。ビーフンのお米は、粘りが少ないのが特徴です。</p>