

月	火	水	木	金
2 えだまめ サラダ ごはん ポーク カレー 枝豆は、大豆が未熟で柔らかいときに食べます。枝がついた状態で収穫するので、枝豆といえます。体の調子を整えるビタミン類や食物せんいを含みます。	3 たかなの いためもの チキンカツ ごはん とびうおの つみれの すいもの 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。	4 小学校2こ 中学校3こ キャンディ チーズ かみかみ サラダ はちみつ パン わふう スパゲッティ 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。	5 きゅうりの アーモンドあえ やきししゃも ごはん じゃがいもの そばろに ししゃもは、丸ごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。今日はオープンで焼いたししゃもです。よくかんで食べましょう。	6 すいか キャベツの ソテー ごはん こめこと とうにゅうの コーンシチュー 今日はラグビーボールのような形の「マダーボール」というすいかです。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。
9 りゃんばん なす やきぎょうざ ごはん マーボー ドーフ りゃんばんとは、中華料理で、冷たい和え物のことです。気温や湿度が高い季節にぴったりの、さっぱりとした和え物です。春雨、なす、にんじんを使いました。	10 きゅうりの しおもみ なっとうに ごはん うまに 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、煮物とあえ物の料理を組み合わせています。食文化を大事にしましょう。	11 ハーブ ドレッシング サラダ とりにくのハニー マスタードやき ごはん ごぼうの クリーム スープ 給食のホワイトルウは、給食室で作りしています。小麦粉とバターを火にかけて混ぜ、スキムミルクを加えておいしいルウができます。	12 もやしとにらの いためもの さばのからあげ ごはん きしゅうじる 6月11日は入梅でした。梅雨に入ると入梅といえます。梅の実 は、5月から6月頃 にかけて収穫されます。今日は、ねり梅を使った紀州汁です。	13 ポテトの ミートソース レモンゼリー ごはん むぎいり やさいスープ 給食では、毎日 牛乳 が登場します。成長期の皆さんに必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん入っています。
16 ぶたにくの しょうがやき ごはん かきたま じる かきたま汁に冬瓜が入っています。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なので、水分補給にぴったりの野菜です。	17 キャベツの あまずあえ てづくり ふりかけ ごはん にくじゃが みなさんは交互食をしています。和食は、ごはんを中心におかずを交互に食べることによって、口の中がよく味わうことができます。	18 ごまドレッシング サラダ かぼちゃ シチュー ごはん かぼちゃ シチュー かぼちゃは、緑や黄色の色の濃い野菜の間で、「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。	19 ひじきと だいずの あまからに きびなごの からあげ ごはん ぶたじる 6月は食育月間です。そして、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。	20 ごぼうサラダ パイパン ごはん さうどん 皿うどんは、ちゃんぽんを考え出した陳平順さんが、汁なしちゃんぽんとして作ったものです。油で揚げたパリパリの麺は、後から考え出されました。
23 28日土曜授業のため 午後代休 (きゅうしょくはありません)	24 コール スロー ごはん ハヤシ ライス たまねぎが日本に伝わったのは、江戸時代の長崎です。現在、諫早市、南島原市、平戸市でたくさん生産されています。他の地域でも作られています。	25 アスパラガスと ツナのソテー りんごジャム ごはん じゃがいもの ベーコンに 5月から6月は「新じゃが」の季節です。じゃがいもには、みなさんのエネルギーのもとになる炭水化物がたくさん含まれています。	26 かみつしま とんちゃん ごはん のっぺいじる 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。あごを引いて、まっすぐ座っていただきます。	27 きゅうりと あまなつのサラダ ミンチカツ ごはん おやこ うどん 普通の小麦粉は胚芽を取り除きます。胚芽パンは、胚芽という部分が入っています。胚芽とは芽が出るところです。ビタミンやミネラルを多く含みます。
30 スーパイク ごはん はるさめ スープ 中国の料理「酢豚」のことを、長崎では「スーパイク」とよびます。昔から給食でも「スーパイク」とよんで、定番の料理となっています。	食べることは、勉強や運動、心の栄養のために大切です。食育の6つのねらいを紹介しましょう。 1 食事の大切さを知る。 2 元気な体と心をつくる食べ方ができる。 3 食べ物の選び方を知る。 4 命の大切さを知り、働いてくれる人へ感謝して食べる。 5 社会性を身につける。 6 地域の産物や料理、食文化を知る。			