


























6月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>1日(月)</p> <p>味噌ぐり給食:大阪府</p>  <p>豆と切干大根の煮もの たこやき 小2こ 中3こ</p> <p>ごはん こんぼ汁</p> 	<p>味噌ぐり給食~大阪府の料理~</p> <p>こんぼ汁のこんぼとは大阪の言葉で、ごぼうのことです。昔から体を温めるために食べられてきた料理でおからをいれるのが特徴です。この料理は食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える効果もあります。日本に住んでいても食べ方や呼び方が違うことを、学校給食では食べながら学ぶことができます。感謝していただきます。</p>	<p>9日(火)</p>  <p>発芽玄米入り平つくね アスパラガスとささみのごま和え</p> <p>少なめ ごはん きつねうどん</p> 	<p>食事のあいさつについて</p> <p>みなさん、食事のあいさつをしていますか？私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人々の手がかかって、毎日の食卓に料理がなっています。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。そして苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。</p>
<p>2日(火)</p> <p>ハッピーにんじん</p>  <p>小皿 アスパラガスのサラダ</p> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> <p>麦ごはん キーマカレー</p> 	<p>アスパラガスについて</p> <p>アスパラガスに含まれる栄養は、エネルギー源として使われやすいので、疲労回復に効果があります。血液の循環の改善にも効果的で健康効果が期待できる食材です。サラダの他にもスープや焼いてたべてもおいしいので、旬の時期の今こそたくさんたべましょう。</p>	<p>10日(水)</p>  <p>小皿 マカロニサラダ</p> <p>ココア揚げパン(小) プレーンパン(中) ミネストローネ いちごミックスジャム(中)</p> 	<p>ミネストローネについて</p> <p>きょうのスープはミネストローネです。ミネストローネは、イタリアという国で生まれた、やさいがたっぷり入ったスープです。にんじん、たまねぎ、キャベツなどいろいろなやさいを小さく切って、トマトといっしょにコトコトにこんで作ります。給食にはもち麦もはいていますよ。やさいには、かぜをひきにくくしたり、おなかのちょうしをととのえてくれたりする、げんきのひみつがつまっています。にがてだな、と思う子も、スープに入ると、あまくて食べやすくなります。スプーンですくって、一口チャレンジしてみましょう。</p>
<p>3日(水)</p>  <p>スパゲティソーテー ほうれん草オムレツ</p> <p>ごはん チリコンカン</p> 	<p>牛乳の栄養について</p> <p>学校給食で毎日牛乳が出るのには、理由があります。それは、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさん入っているからです。骨の中のカルシウムは20歳ごろが一番多く、その後は少しずつ減っていきます。そのため、成長期の今のうちに牛乳などをしっかり食べて**「骨貯金」**をすることが大切です。将来の健康のためにも、好き嫌いせず、何でもしっかり食べましょう。</p>	<p>11日(木)</p> <p>R7募集みそ汁 波多津小</p>  <p>いわしのおかか煮 きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>ごはん 具たくさんみそ汁</p> 	<p>募集みそ汁(波多津小)</p> <p>今日のみそ汁は、波多津小のみなさんが考えてくれました。工夫をした点は、旬の食べ物を切り方に工夫して考えてくれました。学校給食では野菜は機械を使って切っています。波多津小のみなさんの考えてくれた切り方とは違うかもしれませんが、おいしく食べてもらえるように調理員のみなさんが作ってくださいました。自分の体のために味わっていただきます。</p>
<p>4日(木)</p> <p>かみかみメニュー</p>  <p>カリカリアーモンドサラダ 鶏肉のマスタード焼き</p> <p>ごはん オニオンスープ</p> 	<p>たまねぎについて</p> <p>4月から6月は「新たまねぎ」がおいしい季節です。古代エジプトでは、ピラミッドを作った人たちが、たまねぎを食べて力をつけていたと言われています。たまねぎには、体の調子を整えたり、元気のもとになる成分が含まれた健康野菜です。新たまねぎは、やわらかくて辛みが少なく、甘みが強いのが特ちょうです。今日はその新たまねぎを使ったスープです。季節の味を楽しみながら、味わっていただきます。</p>	<p>12日(金)</p>  <p>ちくわのゆかり揚げ 小:1個 中:2個 五目きんぴら</p> <p>ごはん 魚そうめん汁</p> 	<p>献立表について①</p> <p>毎月の献立表をみなさんはたのしみにしてくれていると思います。「今日の給食にかな？」と献立を見るだけでなく、「なにがはいってるのかな？」にこたえている所も見てください。食べ物はその働きによって大きく3つに分けられます。今日はその1つ目、赤のグループの食べ物について話します。骨や血、筋肉など体を作ってくれる食べ物は、牛乳や肉、卵、豆腐などです。どの献立にも赤のグループの食べ物をいれています。成長期のみなさん、しっかり体にとりこみましょう。</p>
<p>5日(金)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>(小3まで1尾、小4以上、2尾)</p>  <p>きすの天ぷら 梅干し</p> <p>ごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮</p> 	<p>梅干しについて</p> <p>今年も伊万里の梅干しを給食で用意してもらいました。梅干しには疲労回復や腸内環境改善などの効果が期待できます。今週は健康効果が特徴の食材を使った献立が続きました。日本特有の梅雨の時期から夏に向けて体に変化する時です。食べ物のパワーをもらって、毎日元気に学校にきてください。</p>	<p>15日(月)</p> <p>郷土料理</p>  <p>鶏肉のからあげ ひじきの炒め煮</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p> 	<p>献立表について②</p> <p>食べ物はその働きによって大きく3つに分けられる話をしました。二日目の今日は、黄色のグループの食べ物について話します。このグループの働きは、力や体温などのエネルギーになります。その食べ物は、ごはんやパン、いも、油などです。「あさごはんをたべよう」とお家の人が言うのは、ごはんやパンが登校したり、給食時間まで勉強したりするためのエネルギーを作ってくれるからです。黄色のグループの食べ物をしっかり食べましょう。</p>
<p>8日(月)</p>  <p>豚肉の香味だれ炒め いそ香あえ</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p> 	<p>しっかり食べて、元気な体をつくろう!</p> <p>食べ物は、体の中でさまざまな働きをします。病気をしない体、少しぐらい疲れていても、すぐ元気を取り戻す体、それらはみんな毎日の食事が関係しています。人は、じっとしていたり、寝ている間でもエネルギーを使っています。そして、運動をすると特に、多くのエネルギーを使います。使ったエネルギーを食事からとらないと、体に必要な栄養素が不足して、疲れがたまったり、けがの元になったりするので、栄養バランスのとれた朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。</p>	<p>16日(火)</p>  <p>切干大根のサラダ 子持ちシシャモフライ 小1尾:中2尾</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p> 	<p>献立表について③</p> <p>食べ物はその働きによって大きく3つに分けられる話の最後の日。3つ目は、緑のグループの食べ物について話します。緑のグループは体の調子を整えてくれる食べ物で、野菜や果物、きのこなどです。毎日はいばや病気になるにくい体づくりをしてくれます。給食をしっかりと食べている人は元気でよく動いて病気になるにくいとおもいませんか？使われている食べ物はたらきを思い出して、自分の体のためにしっかり食べましょう。</p>

6月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>17日(水)</p> <p>アセロラゼリ</p> <p>ツナのサラダ 鶏肉のカレー焼き</p> <p>ごはん クリームスープ</p>	<p>食事のマナーについて</p> <p>食事マナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事をしたり、周りの人をいやな気持ちにさせないためにとっても大切です。特に次のことに気を付けましょう。</p> <p>①姿勢を正しましょう。②はしを正しく持ちましょう。③食器をもって食べましょう。茶わんやおわんを持って食べると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。学校給食では食べる事もマナーも勉強します。世界に出てはすかしくないようにしっかり学びましょう。</p>	<p>25日(木)</p> <p>小皿</p> <p>チキンサラダ</p> <p>ごはんにかけて食べましょう</p> <p>麦ごはん ハヤシライス</p>	<p>スタミナをつける肉について</p> <p>ぶた肉には疲れをとるビタミンB1という栄養が、牛肉や鶏肉より多く含まれています。疲れている時やスタミナをつけたい時に、豚肉を食べるのはおすすめです。今日はハヤシライスに使っています。やさいも入っているのでたくさん食べてください。本格的な夏に向けて毎日の給食を自分の体にとりこみましょう。</p>
<p>18日(木)</p> <p>さばのにんにく風味焼き キャベツのこんぶ和え</p> <p>ごはん 高野豆腐のうま煮</p>	<p>ごはんて栄養バランスをアップ!!</p> <p>みなさんが毎日食べているごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛(あえん)、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事が楽しめます。また、日本ではごはんとおかずを交互に食べる習慣があり、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防いでくれています。給食の量くらいのごはんを朝ごはんからしっかり食べましょう。</p>	<p>26(金)</p> <p>さわらのタルタルソース焼き ごまドレッシング和え</p> <p>ごはん キャベツと肉団子のスープ</p>	<p>食器のおき方について</p> <p>みなさん、おぼんの上の食器には、きまったおき方があるのを知っていますか。ごはんは、左の手前におきます。汁ものは、右の手前におきます。そのむこうがわに、おかずがのったお皿をおきましょう。食べる時は、茶わんとはしを、きちんともって食べましょう。茶わんをもつと、食べやすくなり、こぼしにくくなって、見た目もきれいになります。食器のばしょやもち方をたいせつにして、気持ちよく給食をいただきます。</p>
<p>19日(金)</p> <p>豚肉のしょうが炒め きゅうりの香味あえ</p> <p>ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>わかめについて</p> <p>わかめは、給食のすまし汁やまぜごはん、サラダなどでよく使われています。海の中でゆらゆらと育ち、大きくなると1~2mほどにもなります。摘み取ったわかめは、お湯に通すと茶色から緑色に変わるのが特ちょうです。わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、お腹の調子をととのえる食物せんいがたくさん含まれています。今日は酢の物に入っています。海の恵みを残さず食べましょう。</p>	<p>29日(月)</p> <p>R7募集みそ汁 立花小</p> <p>ホイコーロー しゅうまい</p> <p>ごはん 美味しいみそスープ</p>	<p>募集みそ汁(立花小)</p> <p>今日のみそ汁は、立花小のみなさんが考えてくれました。工夫をした点は、おいしくできてめずらしい食材、「キムチ」を使った所だそうです。キムチもみそも発酵食品です。発酵食品には乳酸菌やこうじ菌といった善玉菌が含まれていて腸内環境を整えるにはいろんな善玉菌を摂取するのがよいと言われています。立花小のみなさんが考えてくれたみそ汁はとても体にいいみそ汁なんです。楽しい組み合わせのみそ汁をしっかりといただきましょう。</p>
<p>22日(月)</p> <p>海藻サラダ プルコギ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>プルコギ</p> <p>今日の給食は、プルコギです。プルコギは、お隣の国、韓国で生まれた料理です。うすく切った牛肉と、やさいをあまいタレで味つけて作ります。お肉には、からだをつくるもとになる、たんぱく質がふくまれています。野菜もいっしょに食べることで、栄養のバランスがよくなります。給食ではぶた肉ですが、ごはんをよくあうおかずなので、残さず食べましょう。</p>	<p>30日(月)</p> <p>ハンバーグのデミソースかけ 粉ふきいも</p> <p>ごはん とり肉と野菜のスープ</p>	<p>丈夫な体をつくる</p> <p>今日は6月のさいごの日です。1年の半分がおわる日でもあります。これから、だんだん暑い日がふえてきます。暑くなると、つかれやすくなったり、食よくなくなったりして、**「夏バテ」**しやすくなります。夏バテをふせぐためには、毎日しっかり食べるのが大切です。給食をよくかんで食べて、元気いっぱい夏をむかえられる体をつくりましょう。</p>
<p>23日(火)</p> <p>三色あえ サーモンフライ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>けんちん汁</p> <p>今日は、けんちん汁です。けんちん汁は、むかしから日本で食べられてきた、野菜いっぱい汁ものです。じゃがいも、にんじん、ごぼう、とうふなどが入っています。野菜やとうふには、からだをじょうぶにしたり、おなかのちょうしをととのえたりするはたらきがあります。よくかんで食べると野菜のおいしさがよくわかりますよ。しっかり味わって食べましょう。</p>	<p>水は体内で おもに3つの 大切な働きを しています! こまめに水分を とりましょう</p> <p>体温調節</p> <p>体内の生化学反応に関わる</p> <p>栄養素や老廃物を運ぶ</p> 	
<p>24日(水)</p> <p>野菜の即席つけ ユーリンチー</p> <p>ごはん 中華たまごスープ</p>	<p>ユーリンチー</p> <p>今日のおかずは、ユーリンチーです。ユーリンチーは、中国で生まれた料理です。あぶらであげたとり肉に、ねぎの入ったタレをかけて作ります。とり肉には、からだを作るもとになる、たんぱく質がたくさんふくまれています。ねぎのタレは、においをよくしたり、食よくを高めてくれます。ごはんといっしょに食べると、おいしさもアップします。よくかんで食べましょう。</p>		