



1 うずまきパン・とりのレモンあげ
火 ミノマト・ベーコンとじゃがいものスープ

よくかんで食べよう!

2 とうふとえびのくずに・わかめ
水 あげじゃが・えだまめ・ぎゅうにゅう

とりのレモンあげのとりには骨つきで、**手羽もと**という部分です。手でもつと食べやすいです。

6月4日はむしばの予防デーです
むしばは歯の性質と食べものカスとミュータス菌でおこります。
だえき(つば)の量が少ない人がむしばになりやすいです。
よくかんでものを食べれば、だんだんだえき(つば)がわいてくるよ!

くず(葛)とはマメ科のワズという植物の根からとったでんぷんのこと、とても高価なので給食ではかわりに、とうもろこしからのでんぷんを使っています。

3 とりのあまからに・ごはん
木 パンサンスー・もやしスー・びわ

4 レーズンパン・さけのマヨネズやき
金 ちんげんさいの・わかめスー

7 いわしのかばやき・ごはん
月 ブロッコリー・ぶたじる・オレンジ

5月から6月にかけておいしい**びわ**。皮をむくときは、ハサから上にはむくと、むきやすいですよ!

わたしはだれでしょう?
①さけのマヨネズやきに入っています。
②こいみどり色です。
③ビタミンCはレモンの2倍!(100gあたり)

いわしには**ビタミンD**が多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムを体に吸収するのを助けてくれるのです!

8 アップルパン・タンドリーチキン
火 いんげんソテー・パンキン

9 とんかつ・ごはん
水 ほうれんそうのナムル・みそ

10 ツナすしごはん・れんこんのいそに
木 キヤベツとみそしる・とっとチーズ

初登場!の**アップルパン**にはドライアップルがパンの中に入っています。

豚肉の**ビタミンB1**は牛肉の10倍!
ニンニクや玉ネギといっしょに食べると夏バテに交かきましますよ。

わたしはだれでしょう?
①れんこんのいそにに入っています。
②黒い海藻です。
③鉄分は牛乳の500倍です!

11 にこどりパン・とりにくの
金 ワカメサラダ・じゃがいものクリームスー

14 さばのよしるぼし・ごはん
月 ほうれんそうのごまあえ・レタスのスー

15 コッパン・ポークこうみやき
火 ミネストラスー・みかんゼリー

千早小学校 5年生の **大保善徳** くんが考えた! ありがとう!
じゃがいものクリームスー
しょうゆ「よしる」に魚をつけこんで乾燥させたものです。

よしるぼしとは能登半島(石川県)に古くから伝わる、魚からつくったしょうゆ「よしる」に魚をつけこんで乾燥させたものです。

ミネストラスー(ミネストローネ)のふるさとは**イタリア**。地方によって作り方がちがいます。ミラノではお米を入れるそうです。

16 ごはん・はっほうさい
水 かにたま・えだまめ・ぎゅう
にゅう

はっほうさい
ハ宝菜は
中国語で
「パイパイツイ」
と読みます。
エビや豚、
野菜などたくさん
の食材が入っています。



じめじめ〜
むしむしの季節です。

食中毒を防ごう

温度や湿度が上がると、
細菌やウイルスが増えやすくなり、食中毒の原因
となります。この季節は特に気をつけたいですね。

- ① 手をしっかり洗おう。
- ② できた料理ははやめに食べよう。
- ③ 中までしっかり火が通ったものを食べよう。



17 ミートスパゲティ・ぎゅうにゅう
木 キャベツとコーンの
バターソテー・フルーツヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、
腸内のビフィズス菌などの善玉菌を
増やし、悪玉菌
を減らすは
たらきがあり、
便秘や下痢に
効果があります。



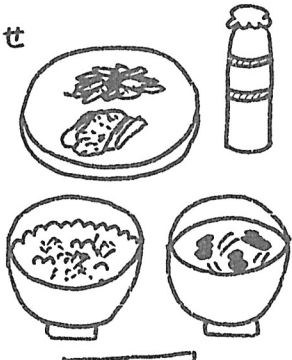
18 バターロール・あじの
金 ジュリエヌ ミニ グループ ぎゅう
スープ トマト フルーツ にゅう

フロッターとは洋風の揚げ
物のひとつです。
ふわとした
軽い衣に
今回は粉
チーズを
混ぜています。



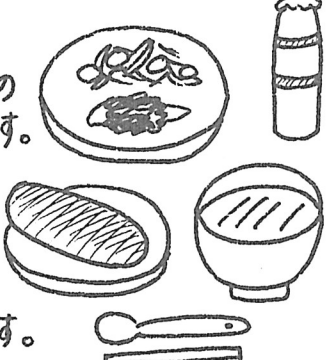
21 ゆかりごはん・さわらのごまみそやき
月 きりぼし わかめの すましじる ぎゅう
だいにのにももの すましじる にゅう

切り干し大根とは、大根を
薄く切り乾燥させ
たもの。生の
大根より日持ち
がして、栄養も
ぎょうしくされ
ています。



22 こくとうパン・とりささみにくの
火 すりみとやさいの グリーンピースの ぎゅう
いためもの ポワレシ にゅう

わたしはだれでしょう？
① とりささみにくの
ピザやきに入っています。
② 牛乳から
作られます。
③ カルシウムが
たっぷり入っています。



23 ひかがわめし・ゆかりづけ
水 だいずとじゃこの がきあげ すもも ぎゅう
にゅう

深川飯にはあさりが入っ
ています。東京都の深川とい
うところで
あさりがよく
とれたことから
この名が「ついた
そう」です。



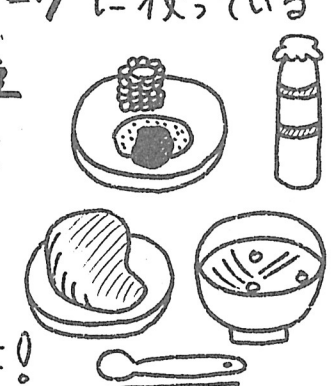
24 ごはん・UFOあげ・ピリカラ
木 スープミルハンティー・れいとう ぎゅう
パイソ しょうゆ にゅう

千早小学校
4年生の
伏井愛美 さんが
考えてくれました！
ありがとう。
このごはんがおいしいのは
フランスが「自国」の
からか。



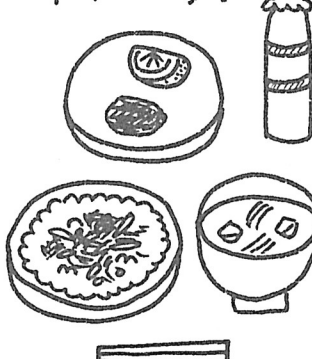
25 まがたまパン・とうふハンバーグ
金 ゆでとうもろこし もやし スープ ぎゅう
にゅう

とうふハンバーグに使っている
豆腐は大豆
から作られて
います。あさ
りしていて
おいしいですよ！



28 ひじきずし・かぼちやのにつけ
月 どうぶとあおなの オレンジ ぎゅう
すましじる にゅう

わたしはだれでしょう？
① ひじきずしに
入っています。
② 黒いものもあり
ますが今回は白い
ものです。
③ ビタミンEが
豊富です。



29 コッペパン・ケチャップフランク
火 カレーキャベツ いんげんまめと ぎゅう
やさしいのスープ にゅう

コッペパンに切りめを入れて、
ケチャップフランクと
カレーキャベツを
はさんでみてね！
ケチャップ
フランクには
タマネギやトマトなどで
手作りのソースを
からめています。



30 ごはん・マーボーなす
水 かぼちやのはるまき ゆで オクラ ぎゅう
にゅう

オクラの原産地は
アフリカです。
どくとくのヌメリは
食物センの
いっしゅで
おなかにやさ
しいですよ。

