

1 ごはん・わふうハンバーグ
水 ほうれんそうと、じゃがいも、とつと、ぎゅうえのきのあえもの、みそしる、チーズ、にやう

和風ハンバーグには土ショウガが入っています。さっぱりとした辛味がありますね。

6月4日は虫歯予防デー

よくかんで食べていますか?

よくかむと...
① 歯や歯ぐきを丈夫にし、歯ならびをよくします。
② だえきがたくさん出て虫歯菌をやっつけます。
③ 頭のはたらきがよくなります。

2 ごはん・とりのあまからに
木 パンサンスー、リンゴ、ミゼリー、にやう

パンサンスーの春雨は、緑豆という豆のでんぷんを使っています。煮くずれが少ない春雨です。

3 きのごうどん・はんぺんのおにぎり
金 キベツのあえ、ぎゅうにやう

はんぺんはかまぼこの仲間です。タラとグチという魚のすり身を練って形づくりします。

6 ケチャップライス・ベコンとじゃがいものスープ
月 フルーツヨーグルト、ぎゅうにやう

ケチャップライスはにんじんやコーン、トマトなど野菜もたっぷり。調理員さんが炊いてくれます。

7 アップルパン・タンドリーチキン
火 いんげんソテー、ミニパンキン、トマト、スープ、にやう

パンプキンスープのだしは何からとっているでしょう?
① かつお
② とりがら
③ とんこつ
④ こんぶ

8 ごはん・れんこんのはさみあげ
水 ぼし、ゆでくら、ごまる、ぎゅうにやう

梅のよくできる時期は6月の中旬。木に青い実が付きませんが、未熟な梅の実には毒があるので食べないで下さいね。

9 ごはん・とうふとえびのくず
木 あげじゃが、ちんげんさい、おだち、ぎゅうにやう

すだちは徳島県で多くできるすっぱいみかんです。さっぱりとして6月から7月が旬です。

10 うずまきパン・チリコンカン
金 ブロッコリーと、グレープ、ハムのサラダ、フルーツ、にやう

サラダに入っているボンレスハムは豚のモモ肉(足の肉)を使ったハムです。

13 ごはん・あじのいそべあげ
月 ばいにくあえ、みそしる、まめ、ぎゅうにやう

まめによるこんぶには、いり大豆とパリパリの昆布が入っています。

14 こくとうパン・ポーワピカタ
火 ごぼうの、カレー、いため、ミル、メーク、にやう

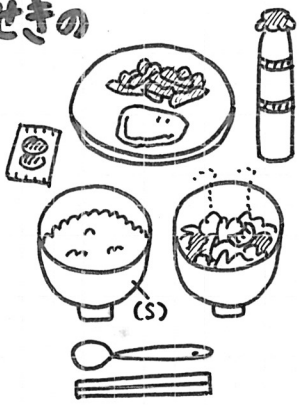
わたしはだれでしょう?
① ごぼうのカレーいために入っています。
② ごぼうと相性の良い赤いお肉です。
③ 鉄分が豊富です。

15 ラーメン・にくだんごのもちぞめむし
水 ピリカラきゅうり、びわ、ぎゅうにやう

ラーメンのめんとスープは別々になっています。めんをスープにつけながらでもいいですし、少し食べてからスープをめんにかけてもいいですね。

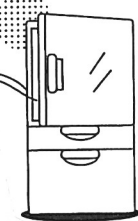
16 ごはん・はっほうさい
木 いかのてんぷら・えだまめ・ほしアールン・ぎゅうにゅう

アールンはきせきの果物とよばれるくらい栄養ほうふ。鉄分が多いですよ!



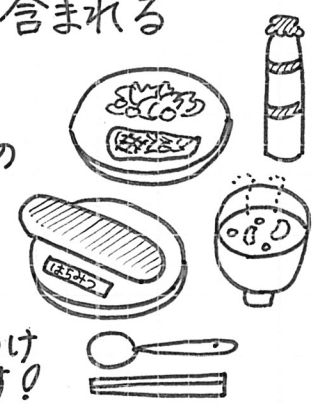
冷蔵庫も... つめこみすぎはタダの箱です

食品の入れすぎ、ドアを長く開けるなどは、冷蔵庫の温度を上げてしまいます。(30秒開けると元の温度に戻すのは20分!) 細菌は冷蔵庫(冷凍庫)では休んでいるだけですから、温度が上がると元気になるのであります。注意しましょう!



17 コッパン・はちみつ・とりにくの
金 キヤベツのヨーグルトサラダ・いんげんまめとやさいのスーフー・ぎゅうにゅう

ヨーグルトに含まれる乳酸菌はおなかの中の良い菌をふやして、悪い菌をやっつけます!



20 ひじきずし・あまなっゼリー
木 なっばのにびたし・ぎゅうにゅう

ひじきも鉄分の多い食品です。なんと牛乳の500倍以上の鉄分を含んでいるんですよ。



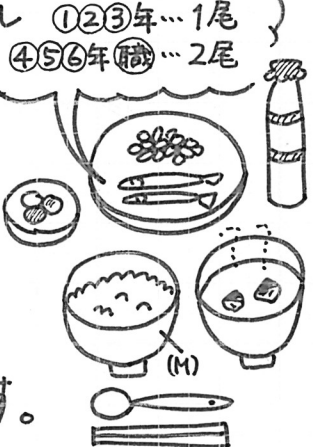
21 コッパン・シーフードグラタン
火 フルベリー・ミネストラ・れいとうパイソ・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう?
① シーフードグラタンに入っています。
② ゆでると赤くなります。
③ 身をほぐしてかんづめにもなります。



22 ごはん・あじのり・めざし
水 ごもくまめ・かぼちゃのすいしょうもち

今日のめざしは①23年...1尾 ④56年...2尾
水晶もちは、プレーン、抹茶、あん入りの3種類です。



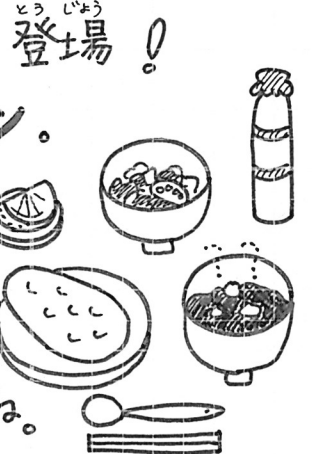
23 ふかがわめし・だいずとしやこの
木 ゆかりづけ・おまじる・すもも・ぎゅうにゅう

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からだそうです。



24 オリブパン・やさしいカレー
金 ワカメサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう

ひさしぶりの登場! オリブパン。インドのパン「ナン」のように、カレーをつけて食べてね。



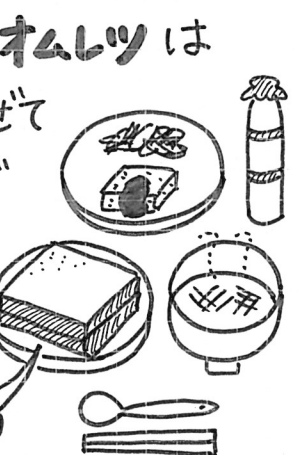
27 ゆかりごはん・いかのつけやき
月 ブロッコリーのとうふとおおなみのミニあえもの・すましじる・ゼリー

日本はいかのつけ(約123年...1尾) やきは④56年...2尾
いかをたくさん食べる国です。世界の80%の量を日本で食べています。



28 しょくパン・スパニッシュオムレツ
火 いちご・ごぼうのたまご・マカロン・マヨネーズ・ジュリエヌ・スープ

スパニッシュオムレツは具と卵をまぜてからオーブンで焼きます。しょくはんは①2年...1まい ③6年...2まい



29 れいめん・ピリカラポーク
水 えだまめ・ヨーグルト

今日のヨーグルトは「ファイバ-ヨーグルト」です。ファイバ-(食物せんい)がほうふです。



30 ごはん・いわしのかばやき
木 ちんげんさいのわかめ・けんちん汁・れいとうわかめ・おなかあえ・じり・みかん

豆腐やにんじん、ごぼうなどをごま油で炒めたおつゆが、けんちん汁です。かつおぶしをかけてね!

