

献立表

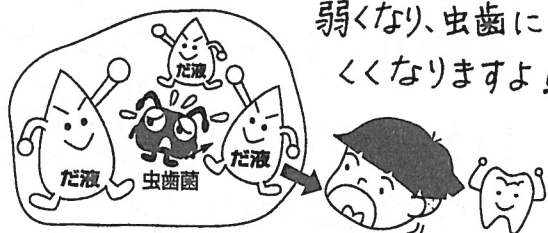
しっかりかんで食べていますか?



食べものをよくかんで食べると良いことがたくさんあります。

① 虫歯予防

だえきがよく出ると虫歯菌が弱くなり、虫歯になりにくくなりますよ!



② 肥満防止

よくかむと満腹感を感じて食べすぎを防ぎます。

③ 脳を活発にし、記憶力アップ

あごをよく動かすと脳も刺激されて、記憶力や集中力が高まります。

2月 カレーライス・すだちゼリー ブロッコリーとハムのサラダ

今日からエカ稚園の

3才児さんも

給食スタートです。

いつもより

甘めの

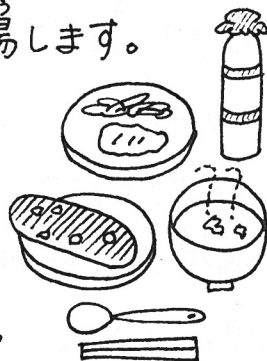
カレーです。



3 アップルパン・タンドリーチキン 火 やさいいため・レタスのスープ

アップルパンは1年に3回だけ登場します。

ドライアップルが入っていてほんのり甘くておいしいですね。



4 きのことどん・おにぎり 水 はんぺんのこがねやき・いんげんのピーナッツあえ

はんぺんは、魚の身をすりつぶして味つけし、平たくしてゆでたものです。

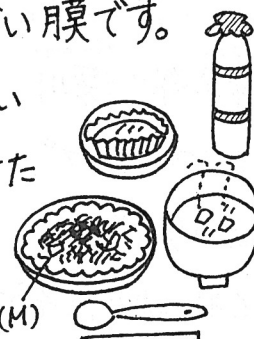
おでんにも入っていますね。



5 ひじきずし・みかんゼリー 木 ゆばのすましじる

湯葉は豆乳を温めると表面にできる薄い膜です。

給食では柔らかい湯葉を乾燥させた干しゆばを使っています。



6 コッペパン・はちみつ・パセリあげ 金 ブロッコリーのソテー・きのこのスープ

きのこは食物せんいが豊富です。

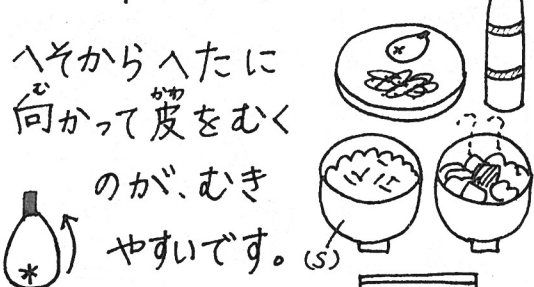
便秘解消やコレステロール低下に役立ちます。



9 ゆかりごはん・ちくぜんに 月 はくさいのそくせきづけ・びわ

びわは5月から6月が旬の果物です。

へそからへたに向かって皮をむくのが、むきやすいです。



10 コッペパン・いかのスペインあげ 火 いんげん・スープ・オレソテー

いかはタウリンが豊富に含まれていて、血液をサラサラにしてくれる交刺果があります。



11 ごはん・ぶたキムチ 水 もやし・わかめ・れいとうナムル

キムチは朝鮮料理の漬け物です。

旨味を出すのに、魚の塩辛などを加えます。

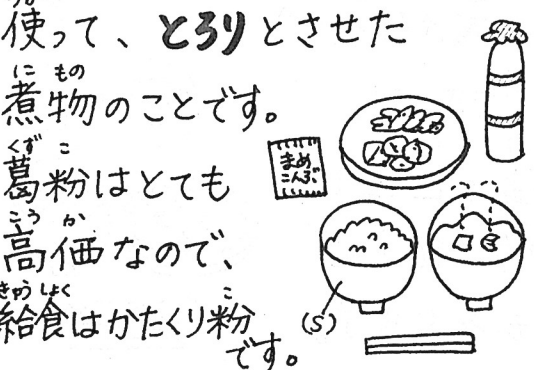
(給食はイワシエキスやカツオエキスが入っています)



12 ごはん・とうふとえびのくず 木 あげじゃが・キャベツのまめこんぶ

くず煮とは葛粉などを使って、とろりとさせた煮物のことです。

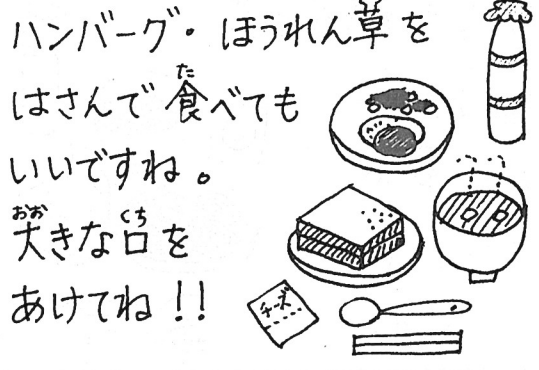
葛粉はとても高価なので、給食はかたくり粉です。



13 しょくパン・チーズ・ハンバーグ 金 ほうれん草とミニトマトのソテー

今日は食パンにチーズ・ハンバーグ・ほうれん草をはさんで食べてもいいですね。

大きな口をあけてね!!



献立表

16 月 ごはん・さばのよしるばし
もやしのごまあえ・けんちん・わらびもち・ぎゅうにゅう

17 火 こくとうパン・かぼちゃミートグラタン
ゆでとうもろこし・ジュリエヌ・リンゴゼリー・ぎゅうにゅう

18 水 れいめん・ピリカラポーク
えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

よしるとは魚から

作ったしょうゆ
のことです。

独特の臭いと
うまみがあります。



今日のとうもろこしは

生のものを

入荷しています。

冷凍コーンより

水みずしいですよ。



冷めんのつゆも

給食センターの

手づくりです。

しょうがやレモン汁

でさっぱり仕上げます。



19 木 ふかがわめし・いかのてんぷら
ゆかりづけ・すまし・すもも・ぎゅうにゅう

20 金 コップパン・とりさみのピザやき
れんこんの ごまマヨあえ・はくさい スープ・ドライフルーツ・ぎゅうにゅう

23 月 ごはん・あじのいそべあげ
さといもの ごまあえ・みそしる・ぎゅうにゅう

深川飯にはあさが

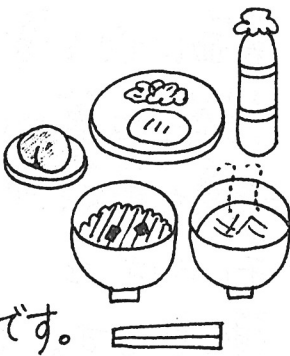
入っています。

東京都の深川

というところで

あさがよく

とれたからだそうです。



ブルーベリーの青紫色は

アントシアニンと

いい、

目の働きに

大切な栄養

です。



磯辺揚げとは、衣に

のりを混ぜたり、材料に

のりを巻いたりして

揚げる料理。

給食では青のりを

使っています。



24 火 オリーブパン・やさしいカレー
ワカメサラダ・オレンジ・ぎゅうにゅう

25 水 てまきずし・きのこじる
フルーツしらたま・ぎゅうにゅう

26 木 ごはん・マーボー豆腐
ピリカラ・ミニトマト・チーズ・ぎゅうにゅう

オリーブパンは

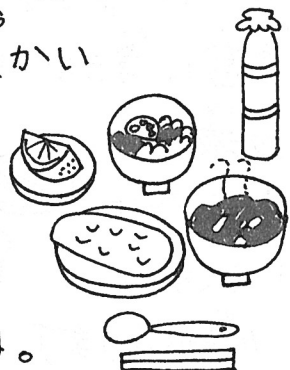
平べったく柔かい

パンです。

野菜カレー

をつけて

食べてみてね。



てまきずしの具は...

ポークファンク 2本

豚ステーキ 1本

にんじん 1本

ツナきゅうり 適量

マヨネーズ 1袋

です。しっかり食べよう!



干しいたけを氷で柔らかく

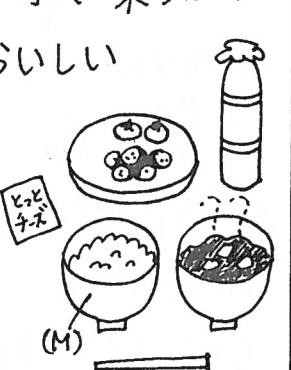
戻すと、氷に美味しい

だしが出ます。

マーボー豆腐

を煮る時に

使っています。



27 金 イタリアンスパゲティー・れいとう
ほうれん草と くるみのサラダ・やさしいスープ・ぎゅうにゅう

30 月 エビピラフ・フルーツヨーグルト
ベーコンとじゃがいものスープ・ぎゅうにゅう

くるみは栄養が豊富で

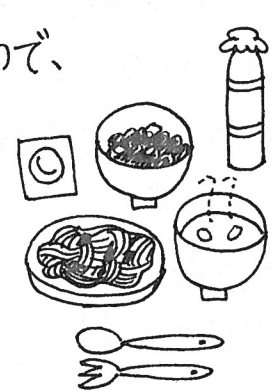
保存もできるので、

縄文時代

から食べ

られていた

そうです。



エビピラフは給食センター

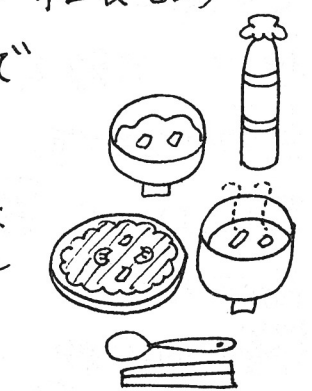
の大きな釜で

炊きます。

釜の直径は

約110cm

もあります。



お知らせ バターマーガリンを使用します

昨年度より全国的にバターの品薄状態が続き、学校給食では今までバターの確保に努めてきましたが、6月分よりのバターの入荷が見込めず、代替品としてバターマーガリン(バター分50%)を使用する事となりました。荷とぞご理解下さいませよう、お願い致します。(1/2カレーライス、1/4野菜カレーで使用)