













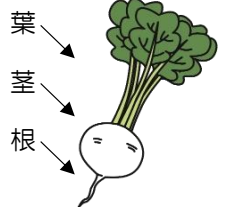





府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんめい 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月27日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「ポトフ」です。「ポトフ」はフランスの家庭料理のひとつで、フランス語で「pot-au-feu」と書きます。フランス語で「pot」は「鍋」、「feu」は「火」という意味で、直訳すると「火にかけた鍋」という意味の料理です。</p> <p>また、「きな粉揚げパン」は府中けやきの森学園の人気メニューのひとつです。味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
5月28日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「沢煮椀」です。</p> <p>「沢煮椀」の「沢」には、「たくさん」という意味があります。</p> <p>その名のとおり、干切りにした野菜など、たくさんの具材を入れて作る汁物です。</p> <p>今日の「沢煮椀」には、大根、にんじん、えのきたけ、さやいんげんが入っています。</p>
5月29日(水)		<p>今日のおすすめは「あじのおろしソースがけ」です。</p> <p>「あじ」は初夏から夏にかけてが旬の魚です。</p> <p>「あじ」という名前がつけられた理由には諸説ありますが、「味がいい」ことから「あじ」という名前になったといわれています。</p>  <p>あじ</p>
5月30日(木)		<p>きょう 今日給食の「あんかけ中華麺」や「豆腐の中華スープ」には、「新玉ねぎ」が使われています。</p> <p>一般的な「玉ねぎ」は、収穫された後、乾燥させてから出荷されますが、「新玉ねぎ」は、収穫された後、乾燥させずに出荷されるため、玉ねぎ特有の辛みが少なく、ジューシーでやわらかいことが特徴です。</p> <p>季節を感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
5月31日(金)		<p>きょう 今日デザートは「メロン」です。「メロン」は、5月から7月頃が旬の果物です。</p> <p>「メロン」には、果肉が淡いグリーンやオレンジ、ホワイトなど、様々な色の品種があります。今日は果肉が淡いグリーンの青肉系メロンにしました。</p> <p>季節を感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月3日(月)	<p>ツナと野菜の中華和え</p>  <p>回鍋肉</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>豆腐のスープ</p>  <p>牛乳</p> 	<p>きょうから6月の給食が始まります。6月の給食目標は、「虫歯を予防しよう」です。</p> <p>口の中に出てくる「だ液」には、虫歯を予防するはたらきや、口の中の汚れを落とすはたらきなどがあります。</p> <p>「だ液」をたくさん出すためには、よくかんで食べることや、こまめに水分補給をすること、口腔内のマッサージをすることなどが有効といわれています。</p>
6月4日(火)	<p>しらす和え</p>  <p>揚げ鶏と野菜の煮物</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>みそ汁</p>  <p>牛乳</p> 	<p>6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です。</p> <p>今日の給食に使用されている「牛乳」や「しらす」、「生揚げ」、「こまつな」には、骨や歯の成長に必要な「カルシウム」が豊富に含まれています。</p> <p>今日の給食をきっかけに、歯と口の健康づくりについて、興味をもってくれるとうれしいです。</p>
6月5日(水)	<p>小玉すいか</p>  <p>コールスローサラダ</p>  <p>きのこの又パゲッティ</p>  <p>野菜スープ</p>  <p>牛乳</p> 	<p>今日のデザートは「小玉すいか」です。「小玉すいか」は今の季節が旬の食べ物です。</p> <p>「すいか」は英語で「Watermelon」といいます。</p> <p>その名のとおり、果肉の90%が水分で、水分補給にぴったりな食べ物です。</p> <p>季節を感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 
6月6日(木)	<p>おひたし</p>  <p>松風焼き</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>すまし汁</p>  <p>牛乳</p> 	<p>今日のおすすめは「松風焼き」です。</p> <p>「松風焼き」とは、ひき肉につなぎや調味料を加えて混ぜたものを型に入れ、表面にケシの美を散らして作る焼いて作る料理のことです。</p> <p>今日の給食では、ケシの美の代わりに白ごまを使って作りました。</p>
6月7日(金)	<p>フルーツポンチ</p>  <p>かぶのサラダ</p>  <p>チキントマトシチュー</p>  <p>牛乳</p> 	<p>今日のおすすめは「かぶのサラダ」です。</p> <p>「かぶ」は、アブラナ科アブラナ属の植物で、キャベツやチンゲン菜、白菜などの仲間です。</p> <p>今日の「かぶのサラダ」には、かぶの白い部分が使われていますが、かぶの白い部分のほとんどは、「根」ではなく「茎」にあたります。</p> 

府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくろ 給食一口メモ
6月10日(月)		<p>6月10日は「入梅」です。「入梅」とは、「梅雨」の季節に入ること指します。「梅雨」という言葉に「梅」という言葉が使われている理由には諸説あり、「梅雨」の時期と梅の実が熟す時期が重なっているためなどの説があります。今日の給食では、「入梅」にちなみ、梅を使用した「魚の梅みそ焼き」を提供します。</p> 
6月11日(火)		<p>今日のおすすめは「えびと豆腐のチリソース」です。「えび」には、加熱すると赤色に変化する性質がありますが、これはえびに含まれる「アスタキサンチン」という色素によるものです。</p>
6月12日(水)		<p>今日のおすすめは「あしたばパン」です。「あしたば」はセリ科の植物で、東京都の島しょ地区などで生産されている野菜です。「あしたば」という名前は、「今日摘んでも、明日には新しい葉が出る」と例えられる程、成長が早いことからつけられたといわれています。</p>
6月13日(木)		<p>今日のおすすめは「野菜の含め煮」です。今日の「野菜の含め煮」には、じゃがいもやにんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげんなど様々な食材が使われています。味や食感の違いを感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p>
6月14日(金)		<p>今日のおすすめは「キーマカレー」です。「キーマ」とはヒンディー語で「細かいもの」という意味で、ひき肉やみじん切りにした野菜などを使って作られます。また、「海藻サラダ」には、2種類の海藻「わかめ」と「ひじき」が使われています。味の違いを感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p>   <p>わかめ ひじき</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月17日(月)	  	<p>きょう 今日のおすすめは「ビビンバ」です。</p> <p>「ビビンバ」は大韓民国（韓国）を代表するご飯料理のひとつで、ご飯の上に、肉や野菜のナムル、コチュジャンなどの具材をのせ、混ぜて食べる料理です。</p> <p>「ビビンバ」の「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」を意味します。</p>
6月18日(火)	   	<p>今日の「みそ汁」に使われているみそは、「発酵食品」のひとつです。</p> <p>「発酵」とは、微生物のはたらきによって、食べ物が人間にとって良い形に変化することです。</p> <p>みそは、大豆に「こうじ」という微生物を加え、発酵させて作られます。</p> 
6月19日(水)	   	<p>きょう 今日のおすすめは「けんちん汁」です。</p> <p>「けんちん汁」は、神奈川県をはじめ、いくつかの県の郷土料理として親しまれている料理です。</p> <p>名前の由来には諸説あり、神奈川県にある建長寺というお寺で作られている「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説などがあります。</p>
6月20日(木)	   	<p>きょう 今日府中けやきの森学園の給食の「だし汁」について紹介します。</p> <p>本校の給食では、コンソメや粉末だしなどは使用せず、かつお節やこんぶ、鶏がら、野菜の皮などを使用して、だし汁をとっています。</p> <p>今日の「ミートソーススパゲティ」や「ベーコンと野菜のスープ」に使われているだし汁は、鶏がらと野菜の皮などを使用して、調理員さんがていねいにとってくれました。</p>
6月21日(金)	   	<p>きょう 今日のおすすめは「切り干し大根の煮物」です。</p> <p>「切り干し大根」とは、大根を細切りにした後、乾燥させて作られる食品のことです。</p> <p>乾燥させることで、保存性が高くなったり、甘みが増したりする効果があります。</p> <p>味の違いを感じながら、味わって食べてくれるとうれしいです。</p> 