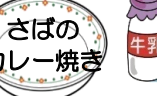
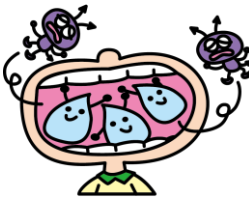
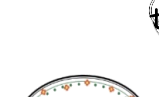
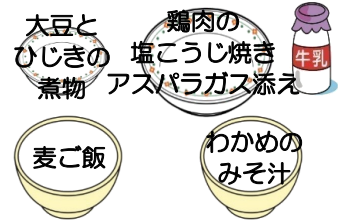
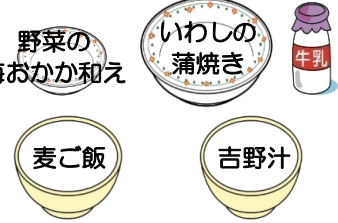
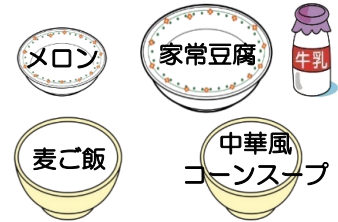
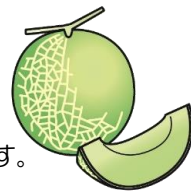


ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
5月26日(月)	野菜と しらすの ゆかり和え 豆腐と挽肉の あんかけご飯 むらくも汁 	きょう 今日のおすすめは「むらくも汁」です。汁の具材に卵が入っています。 この卵が空にうっすらとたなびく「むらくも」（群がる雲）のように見えることからついた名前だそうです。 作るときポイントは卵を入れる前に片栗粉を入れることです。 すこ 少しとろみをつけておくと卵がふわっと仕上がります。
5月27日(火)	新じゃがいも の煮物 鶏肉の 照り焼き 麦ご飯 生揚げの みそ汁 	きょう 今日のおすすめは「新じゃがいもの煮物」です。 いっばんてき 一般的な「じゃがいも」は収穫後に貯蔵して熟成させるのに対し、 「新じゃがいも」は収穫後、すぐに出荷されます。 ほかのじゃがいもに比べてみずみずしく、かわうす 皮が薄いのが特徴です。 いま 今しか食べられない季節の味を楽しみましょう。 
5月28日(水)	フルーツ ヨーグルト 中華丼 中華風 五目スープ 	きょう 今日のおすすめは「フルーツヨーグルト」です。 ヨーグルトにはおなかの調子を整えてくれる乳酸菌が多く含まれるほか、ほね は 骨や歯を作るもとになるカルシウムも 多く含まれています。カルシウムはせいちょうき 成長期のみなさんにはとてもたいせつ 重要な栄養素です。 きょう 今日はヨーグルトにパイナップル缶、みかん缶、りんご缶を混ぜました。
5月29日(木)	大学芋 肉うどん 浅漬け 	きょう 今日のおすすめは「大学芋」です。 だいがくいも 大学芋はさつまいもを油で揚げて甘いみつを絡め、くろ 黒ごまをまぶして作ります。 なまえ ゆらい 名前の由来には諸説ありますが、とうきょうだいがくまえ う はじ 東京大学の前で売り始めたところ、大学生の間で大人気になったので、 この名前が付けられたと言われています。
5月30日(金)	ごま ドレッシング サラダ 魚の カレーパン粉 焼き チーズパン ミネスト ローネ 	きょう 今日のおすすめは「ミネストローネ」です。ミネストローネはイタリアのかていりょうり 家庭料理です。 イタリア語で「真沢山」「ごちゃまぜ」などの意味の言葉で、野菜をたっぷり入れたスープです。 つか やさい 使う野菜も季節や地方によってさまざまあり、決まったレシピはありません。 どんな材料とも相性が良く、家庭にある野菜を入れて作ることができます。 イタリア人にとってのミネストローネは、日本人にとっての「みそ汁」のようなものだそうです。 

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月2日(月)	   	6月1日は「世界牛乳の日」です。牛乳には、成長期に必要な栄養素、特にカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を作るもとになるため、成長期の体にはとても大切ですが、不足しやすい栄養素です。今日のバイクドチーズには、牛乳から作られる生クリームやクリームチーズが使われており、乳製品にもカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムを十分に摂取するために、給食だけでなく、御家庭でも牛乳をコップ一杯飲むことや乳製品を食べることがおすすめです。
6月3日(火)	   	6月の給食目標は、「虫歯を予防しよう」です。口の中に出てくる「唾液」には、虫歯を予防する働きや、口の中の汚れを落とす働きなどがあります。「だ液」をたくさん出すためには、よく噛んで食べることや、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言われています。 
6月4日(水)	   	6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康がとても大切です。丈夫で健康な歯と口を保つためには、よく噛んで食べることや、食事の後に歯を磨くこと、カルシウムを摂ることなど、日ごろからできることがたくさんあります。できることから取り組んでみましょう。 
6月5日(木)	   	今日のおすすめは「五目卵焼き」です。卵には、ひよこが成長するために必要とされる栄養がたくさん含まれており、栄養価の高さから「完全栄養食」と呼ばれることもあります。卵にはたんぱく質やビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素がバランスよく含まれていますが、ビタミンCや食物繊維など、不足している栄養素もあります。そこで、それらの栄養素が含まれている野菜などを一緒に食べると栄養バランスが良くなります。御家庭で卵料理を食べるときに心掛けてみましょう。
6月6日(金)	  	今日は沖縄県をテーマにした給食です。もずくとパインは沖縄県の特産物です。また、タコライスも沖縄県の郷土料理になります。タコといっても、足が8本の蛸でも、空にあげる凧でもありません。メキシコ料理のタコスの「タコ」です。タコスに使っている具材をご飯にのせることから、タコライスと呼ぶようになりました。沖縄県のおいしい食べ物を食べてみましょう。

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月9日(月)		きょう 今日のおすすめは「ポークビーンズ」です。ポークは「豚」、ビーンズは「豆」を意味します。 ふたにく まめ 豚肉と豆をトマトなどで煮込んだアメリカの家庭料理です。 きょう 今日はいんげん豆を使いましたが、ひよこ豆、大豆などでもおいしく作れます。 アメリカでは家庭によって豆の種類を変えたり、ベーコンを入れたり、スパイスで味を変えたりするそうです。各家庭にレシピがある「おふくろの味」といってもよいメニューです。 
6月10日(火)		きょう 今日のおすすめは「鶏肉の塩こうじ焼き」です。鶏肉に塩こうじをつけて焼きました。 「塩こうじ」とは米こうじと塩、水を混ぜて、発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。 肉や魚を漬け込むと、食品中のでんぷんやたんぱく質がうま味や甘味に分解されます。 また、今日の給食に使われているアスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜です。 からだ つか かいふく 体の疲れを回復させる「アスパラギン酸」は、このアスパラガスから発見されました。 
6月11日(水)		がつ にち にゅうばい にゅうばい こよみじょうつ ゆ い 6月11日は入梅です。入梅は暦上の梅雨入りです。梅の実が黄色く色づき梅雨に入る頃を言い、じっさい つゆ い 実際の梅雨入りとは異なります。この頃にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、産卵前で脂がのっていていちねん いちばん 一年で一番おいしいとされています。今日は入梅にちなみ、梅を使った「野菜の梅おかか和え」、 「いわしの蒲焼き」を提供します。いわしには骨があります。気を付けながら食べましょう。 ※いわしの蒲焼きの盛り付け A小1～6年、B小1～3年：大サイズ1枚、その他の学年：小サイズ2枚
6月12日(木)		きょう 今日のおすすめは「メロン」です。メロンは5月から7月頃がおいしい旬の果物です。 メロンにある網目模様は、メロンが自分で作ったひび割れです。 メロンはおおきくなる途中で表面の皮の成長が止まってしまうので、 ところが、内側の果肉はそのあと成長していくため、表面にひび割れが起こり、網目模様になります。 きれいな網目模様が出ているものほど、おいしいメロンなんだそうです。 
6月13日(金)		きょう 今日のおすすめは「カレーうどん」です。カレーライスのカレーをうどんにかけているのではなく、 カレーうどん用の汁を作ります。この汁は給食室でかつおと昆布でとっただしを使います。 他にもしょうゆが入り、和風な味付けにすることで、うどんに合うカレーの汁が完成します。 他にも、うどんにおいしい汁が絡むようにとろみをつけるのもポイントです。

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月16日(月)	    	きょう 今日のおすすめは「とうにゅうい豆乳入りみそ汁」です。とうにゅう豆乳は、だいず大豆からできています。 だいず大豆を水に浸してすりつぶし、みず水を加えて煮詰め、に布で濾すと豆乳ができます。 とうにゅう豆乳は、ぎゅうにゅう牛乳のようにそのまま飲んだり、料理に使われたりします。 きょう 今日給食では、食べやすいようにみそ汁に豆乳を入れてみました。 また、みそ汁に入っている「あぶらあ油揚げ」、「みそみそ」も大豆から作られる食品です。
6月17日(火)	    	きょう 今日のおすすめは「しせんとうふ四川豆腐」です。「しせん四川」とは中国の四川省のことを意味します。 中国は国土が広いので、ちゆうごく地域によって食文化は大きく違います。 きおん気温が高く雨が降り多い内陸の四川料理は、食欲が増すように唐辛子や山椒などの香辛料を多く使います。 給食ではみなさんがおいしく食べられるような辛さにしています。
6月18日(水)	    	きょう 今日のおすすめは「あしたばパン」です。 パンの生地は、東京都の八丈島で生産されている、東京都の特産品「あしたば」を使っています。 「今日摘み取っても、明日には葉を出す」と言われるほど成長が早く生命力が強いことが、 その呼び名の由来となっています。あしたばには、カルシウムやビタミン、食物繊維など、 体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。
6月19日(木)	    	きょう 今日のおすすめは「あじあじフライ」です。「あじ」は初夏から夏にかけてが旬の魚です。 「味」がいいことが名前の由来だといわれています。 刺身や塩焼き、干物などの焼き物、唐揚げなどの揚げ物、煮物など、 いろいろな調理法で料理することができます。 きょう 今日あじフライにしました。給食室で1つ1つ丁寧にパン粉をつけて揚げています。
6月20日(金)	    	きょう 今日のおすすめは「キーマカレーライス」です。 キーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語で「挽肉」という意味です。 いつものカレーと少し違って、玉ねぎやにんじんなどの材料をみじん切りにしたり、ひき肉を使います。 インドでは、羊の肉を使ったキーマカレーが多いそうです。今日の給食では豚肉の挽肉を使いました。

