

# 6月 もりつけひょう



令和5年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p><b>Aランチ</b></p> <p>ヨーグルト こふきいも さけの パジルやき</p> <p>牛乳</p> <p>パン やさいスープ</p>	<p><b>Bランチ</b></p> <p>ブルーベリー ゼリー こふきいも わかどりの パジルやき</p> <p>牛乳</p> <p>パン やさいスープ</p>		<p>1</p> <p>ひゅうがなつ ごはん ぎゅうどん</p> <p>牛乳</p> <p>はりはりあえ ぎゅうどんの ぐ</p>	<p>2</p> <p>キャベツの シークワサーあえ</p> <p>牛乳</p> <p>れいとう パイナップル ごはん ゴーヤ チャンプルー</p>
<p>今年度最初のリザーブ給食です。好きさ いだけでなく、それぞれの献立の特徴や 良さを考えて選ぶことができましたか？</p>		<p>6月は「食育月間」です。栄養バラ ンスや食品ロスについて正しい知 識を身につけましょう。</p>		<p>★沖縄県の郷土料理★ チャンプルーは沖縄の言葉で「混 ぜこぜにした」という意味です。</p>
<p>5</p> <p>あじの やくみソースかけ もやしの おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん とうふと わかめの みそしる</p>	<p>6</p> <p>そえやさい にこみ ハンバーガー</p> <p>牛乳</p> <p>パン コーン スープ</p>	<p>7</p> <p>ひじきとちりめんの あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん じゃがいもの そばろぼ</p>	<p>8</p> <p>やさいと まめの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>そふとめんの チキントマトソースかけ ごはん そふとめん チキントマ トソース</p>	<p>9</p> <p>にくやさしいため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん チンゲンサイと たまごの スープ</p>
<p>あじは、今が旬の魚です。「味が 良い」ので「あじ」と言われるよう なりました。</p>	<p>給食の前にきちんと手を洗って いただきます。しっかりと手洗いをし て食中毒を防ぎましょう。</p>	<p>今の季節にしか食べられない「新 じゃが」は、水分が多くてみずみず しい特徴があります。</p>	<p>朝ごはんを食べていますか？朝 ごはんには、体や頭を目覚めさせ る大切な働きがあります。</p>	<p>豚肉には、体の疲れをとってくれ る「ビタミンB1」という栄養素がた くさん含まれています。</p>
<p>12</p> <p>いかの につけ きゅうりの ばいにくあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん きわかめの みそしる</p>	<p>13</p> <p>じゃがいもの チーズやき</p> <p>牛乳</p> <p>パン ミネストラ スープ</p>	<p>14</p> <p>きゅうりと キャベツの すのもの</p> <p>牛乳</p> <p>とりめし ごはん とうふと わかめの まじしる</p>	<p>15</p> <p>パンサンスウ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん マーボー 豆腐</p>	<p>16</p> <p>すずきの からあげ きんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん はなぎり だいこんの みそしる</p>
<p>うめは、暑い時に食べると元気が 出るだけでなく、食べ物がくさるの を防ぐ働きもあります。</p>	<p>「じゃがいものチーズ焼き」は給食 室で具材をカップに1つ1つ入れ て焼いています。</p>	<p>丈夫な体を作るために必要な「た んぱく質」は、肉や魚、卵、大豆に たくさん含まれています。</p>	<p>★中国の料理★ 「パンサンスウ」は、食材を千切り にした中国のサラダです。</p>	<p>★産地産消給食★ 瀬戸内海の魚「すずき」など岡山 県の食材たっぷりの給食です。</p>
<p>19</p> <p>れいとう みかん ごまつなの からしあえ</p> <p>牛乳</p> <p>つらじまごぼうどん ごはん ごぼうどんの ぐ</p>	<p>20</p> <p><b>リザーブ給食</b></p> <p>上のらんを みてください</p>	<p>21</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん やさいと とうふの いためけ</p>	<p>22</p> <p>ごぼうと おこんぶの てんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>わかめうどん ごはん うどんの ぐ</p>	<p>23</p> <p>ひじきいり サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>まめまめハヤシ ごはん まめまめ ハヤシの ルー</p>
<p>倉敷市連島で作られた「連島ごぼ う」のおいしい季節です。地元の 食材を味わって食べましょう。</p>		<p>大豆からできる「豆腐」には体を つくる「たんぱく質」が豊富です。日 頃から意識して食べましょう。</p>	<p>海藻には「カルシウム」や「鉄」な どの体をつくる栄養がたっぷり 入っています。</p>	<p>大豆は色々な食べ物に加工され て食べられます。大豆や大豆のな かまをしっかり食べましょう。</p>
<p>26</p> <p><b>振替休業日</b></p>	<p>27</p> <p>はくとう ゼリー タルタル ソース つらじま バーガー</p> <p>牛乳</p> <p>わかどりの ごぼうの じゃがいもの スープ パン</p>	<p>28</p> <p>ホキの ピリからあげ きくらげの すのもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん かふう スープ</p>	<p>29</p> <p>かつお ふりかけ ごまつなの からしあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん いりどり</p>	<p>30</p> <p>いわしの みりんぼし キャベツの いためけ</p> <p>牛乳</p> <p>げんまいいり ごはん なつげんちん</p>
	<p>つらじま バーガーは、キャベツのかわ りに「連島ごぼう」をはさんで食べ ます。</p>	<p>暑い時期にピリ辛の料理を食べ ると食欲が出ますね。しっかりと食べ て夏を元気に過ごしましょう。</p>	<p>よくかんで食べると、脳や腸な ど体に良いことがたくさんありま す。意識して食べましょう。</p>	<p>「食物繊維」はお腹の調子を整え る働きをします。今日は食物繊維 の多い食材たっぷりで。</p>