

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

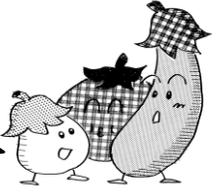


なすは、花もむらさき色です!



なすの花

6月の給食には、5回ぼくたちなすが登場するんだって!みんな、おいしく食べてくれるとうれしいな~♡



給食センターからこんにちは♪ #3

6月の給食は奈良県産や葛城市産の食べ物をたくさん使った献立が登場します。そのなかで、6月のピックアップは…【なす】です。みなさん、なすは好きですか?「なすび苦手…」と聞くことが多い食べ物です。でも、奈良県や葛城市ではたくさんのなすを作っています。なすの旬は夏から秋にかけてです。こしでもなすのことを好きな人が増えてほしいなと願っています。

なすのふるさとはインドで、今から1300年くらい前に日本にやってきました。ずっと昔から食べられている野菜なのです。たくさんの種類があり、形は細長いものや丸いもの、皮の色も紫色、緑色、白色などさまざまです。煮たり、焼いたり、炒めたり、揚げたり、お漬物にしたりと、いろいろな料理でおいしく食べることができます。



<p>1(木)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>いさきのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうとなめこのみそ汁</p> <p>いさきは夏に旬を迎える魚です。からあげ、塩焼き、さしみ、煮つけなどおいしい食べ方がたくさん!</p>	<p>2(金)</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>グラタン</p> <p>こめコパン</p> <p>ポトフ</p> <p>赤・黄・緑、とてもカラフルなサラダです。食べる前に目で楽しんでほしいなあ♡</p>
---	--

<p>5(月)</p> <p>かんてんサラダ</p> <p>じゃことごぼうのあげからめ</p> <p>げんりょうごはん</p> <p>ごもくラーメン</p> <p>6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。今週の給食には、いろいろなかみメニューが登場します。しっかりかんで食べよう!</p>	<p>6(火)</p> <p>あおうめゼリー</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>うめてりやきチキン</p> <p>ごはん</p> <p>うめかまぼこのみそ汁</p> <p>今日は梅の日🌸梅メニューをそろえました。梅には疲労回復・食欲アップの効果があり、夏にぴったりの食べ物です。ぜひうちでも♪</p>	<p>7(水)</p> <p>いわしのかりかりフライ</p> <p>こんさいピリっといため</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>根菜ピリッと炒めに入ってる『れんこん』には穴がたくさんありますね。いったいくつの穴があるでしょう? 10こと決まっているそうですよ。</p>	<p>8(木)</p> <p>きりぼしだいこんのチャプチェ</p> <p>コーンしゅうまい小:2こ 中:3こ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのちゅうかごもくに</p> <p>韓国料理のチャプチェ。本当は春雨を使いますが、今日は切干大根です。かみごたえはどうですか?</p>	<p>9(金)</p> <p>りんごジャム</p> <p>とりにくのマーレードに</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはイタリアの家庭料理で、「具たくさんスープ」という意味です。たくさんの具が入っていますよ😊</p>
--	---	---	---	--

<p>12(月)</p> <p>プチゼリー(アセロラ)</p> <p>くきわかめのごもくいため</p> <p>あじのねぎごまづけ</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>🌱egg plant🌱 なすのおいしい季節がやってきました。なすおいしいなと思ってくれる人が増えるといいなあ♡♡♡</p>	<p>13(火)</p> <p>ちくわのほうれんそうとしめじのあえもの</p> <p>くわのはあげ</p> <p>幼小:1本 中:2本</p> <p>ごはん</p> <p>にゅうめん</p> <p>ちくわの衣の緑色、青のりではなく「桑の葉」です。カルシウムや食物繊維が多い葛城市産食材です。</p>	<p>14(水)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>わふうつくね</p> <p>きのこあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>しおにくじゃが</p> <p>じめじめとした暑さに疲れていませんか?今日はひと味違う塩肉じゃが。すこしでも食欲がでてきたらいいなあ…</p>	<p>15(木)</p> <p>ならのキャベツ</p> <p>あかねあえ</p> <p>ミンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>いものこじる</p> <p>あかね和えのきれいなピンク色は『片平あかね』。奈良県でしか作られていない貴重な大和野菜です。</p>	<p>16(金)</p> <p>げんきヨーグルト</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>ならのブルーベリージャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>夏バージョンのポークビーンズ。なすとズッキーニが入っています。おいしく食べられますように…</p>
--	---	---	--	--

<p>19(月)★食育の日★</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>ならのさといも</p> <p>コロケ</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいみそ汁</p> <p>19日は食育の日。奈良県や葛城市の食べ物をとりいれた献立です。詳しくは給食メモを見てくださいね😊</p>	<p>20(火)</p> <p>ひゅうが</p> <p>なつみかんゼリー</p> <p>たくあんあえ</p> <p>さばのてりに</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>6月に使うきゅうりはすべて奈良県産。みなさんと同じ奈良県で育ったものです。これからが旬ですよ🍷</p>	<p>給食なし</p> <p>よくかむと消化がよくなる</p> <p>いいことあるよ</p> <p>消化がよくなる</p> <p>脳を刺激する</p> <p>ふとりすぎをふせぐ</p> <p>歯並びをよくする</p>		<p>22(木)</p> <p>給食なし</p>	<p>23(金)</p> <p>にくだんご</p> <p>あまずいため</p> <p>きなこあげパン</p> <p>なつやさいのポトフ</p> <p>期末テスト、終わりましたね。きなこ揚げパンでほっとひと息ついてください😊愛情たっぷりこもっています♡</p>
--	--	--	--	--------------------------	---

<p>26(月)</p> <p>わらびもち</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>かみかみごぼうサラダです。ごぼうには、食物せんいがたっぷり。おなかすっきり効果に期待しましょう★</p>	<p>27(火)</p> <p>きゅうりのごまずあえ</p> <p>とびうお</p> <p>いそべてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんみそ汁</p> <p>とびうおは漢字で『飛魚』。大きな胸びれを広げて、水面を飛行するのが特徴の魚です。気持ちよさそう!</p>	<p>28(水)</p> <p>げんきヨーグルト</p> <p>なつみかんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>かつらぎ</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>たまねぎ・トマト・なす・ズッキーニ、葛城市のおいしい食べ物をぎゅっと詰め込みました。おいしいよ~★</p>	<p>29(木)</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>「じゃこピーマン」今年も登場します!調理員さんは朝早くからたくさんピーマンを種取りして洗って切って…おいしく作ってくれています。</p>	<p>30(金)</p> <p>あじつけ</p> <p>ごまねーず</p> <p>こざかな</p> <p>サラダ</p> <p>スロッピー</p> <p>ジョー</p> <p>コンソメ</p> <p>スープ</p> <p>しょうパン</p> <p>スロッピージョーはアメリカの料理で、子どもたちに大人気のメニューだそうです★トマトソースを食パンに乗せて食べてね。</p>
--	--	--	--	---