

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

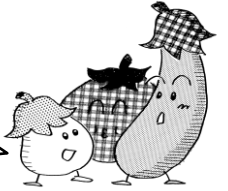


なすは、花もむらさき色です!



なすの花

6月の給食には、5回ばく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>とうふ ナゲット</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうと なめこのみそしる</p> <p>なめこは好きですか?つると食べられておいしいなめこ、このぬめりも大切な栄養(ムチン)です。</p>	<p>2(金)</p> <p>イタリアン サラダ</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>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 みそしる</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>こんさい ピリっと いため</p> <p>いわしの かりかりフライ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</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>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>とりにくの マーレードに</p> <p>きなこあげパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>調理員さんが愛情をたっぷりこめて、ひとつひとつきなこをまぶした揚げパンは格別のおいしさですよ♡</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>やさい ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそしる</p> <p>🍆 egg plant 🍆</p> <p>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>ほうれんそうと しめじの あえもの</p> <p>ちくわの くわのはあげ</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>ならの ブルーベリー</p> <p>くきわかめの サラダ</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 コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいのみそしる</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>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>21(水)</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんいりのみそしる</p> <p>今日は夏至です。これからが夏本番。大きな口でパクパク食べて、元氣もりもり!夏を楽しもうね!</p>	<p>22(木)</p> <p>ひじきの いために</p> <p>やさい ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <p>ひじきは、縄文時代から食べられている日本人になじみの深い海藻です。食物せんいが豊富です。</p>	<p>23(金)</p> <p>にくだんごの あまずいため</p> <p>りんごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>なつやさいのポトフ</p> <p>ポトフに入っている「ズッキーニ」。きゅうりのような形ですが、かぼちゃのなかまです。お味はいかが?</p>
---	--	--	---	---

<p>26(月)</p> <p>プチゼリー (レモン)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</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>とうふナゲット</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんみそしる</p> <p>ごま酢和えは、細い糸かまぼことキャベツ、きゅうりをごまの入った甘酢で和えた夏におすすめの一品です。</p>	<p>28(水)</p> <p>ごはん</p> <p>なつみかんサラダ</p> <p>かつらぎ 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の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>ごまねーず サラダ</p> <p>スロッピー ジョー</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</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>
---	---	---	--	--