

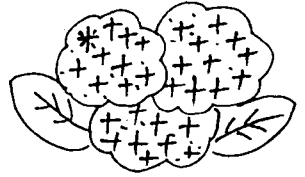
6月給食だより

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの
 ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

寒河江市立南部小学校

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
園生を しらす	1 (水)	サラダちゅうか 牛乳 ナゲット <u>こざかなアーモンド</u>	ちゅうかめん あぶら アーモンド	牛乳 とりにく こざかな	きゅうり ちゆし コーン
	2 (木)	うめちりめんごはん 牛乳 すぶた ふのみそしる みかんゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ふ	牛乳 ふたにく こざかな みそ	りんじん ビーマン たまねぎ けのこ いしけ キャベツ バイン
手を きれいに 洗って 食事を しよう	5 (月)	ごはん 牛乳 <u>とりにくのさっぱり</u> やさいのごまあえ ごもくみそしる ミニトマト	ごはん さとう じゃがいも ごま	牛乳 とりにく なまあげ みそ	あめん キャベツ りんじん ごぼう ねぎ ミニトマト
	6 (火)	<u>ピーナッツサンド</u> 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ カニたまスープ サッカーボールチーズ	パン ピーナッツ あぶら	牛乳 ぎゅうにく カニ チーズ たまご	りんじん アスパラガス コーン きゅうり きゅうり ねぎ チンゲンサイ
	7 (水)	ごはん 牛乳 しおます トマト ハムとやさいのあえもの しめじじる	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 マス ハム	あめん かつ しめじ ちゆし トマト たまねぎ
	8 (木)	<u>かきあげざるうどん</u> 牛乳 さんしょくびたし ささまき	うどん あぶら さとう ささまき	牛乳 のり きなこ かきあげ	ねぎ あめん ちゆし りんじん
	9 (金)	にしよくだん 牛乳 キャベツのゆかりあえ わかめじる <u>あおりんごグミ</u>	ごはん あぶら さとう グミ	牛乳 たまご えび とりにく わかめ とうふ みそ	きゅうり しょうが キャベツ きゅうり ねぎ
郷土料理・ 特産物を 味わおう	12 (月)	ごはん 牛乳 <u>こぶまきにしん</u> やさいいため もやしじる 牛乳かんでん	ごはん あぶら さとう	牛乳 こんぶ にしん ふたにく なまあげ	ビーマン りんじん キャベツ たまねぎ ちゆし みかん
	13 (火)	ごはん 牛乳 かつおみそカツ キャベツじる <u>おかひじきのからしあえ</u> オレンジ<4年弁当の日>	ごはん あぶら さとう パンこ	牛乳 かつお あぶらあげ	おかひじき ちゆし キャベツ たまねぎ オレンジ
	14 (水)	ごはん ぶりかけ 牛乳 おひたし <u>ほそだけ</u> じる とりにくとちくわのアーモンドがらめ <3年弁当の日>	ごはん でんぷん あぶら アーモンド	牛乳 ちくわ とりにく みそ とうふ	あめん ちゆし ほそだけ
	15 (木)	アーモンドパン 牛乳 あつまきたまご かいそう サラダ ちゅうかスープ <u>さくらんぼ(たかさご)</u> <2年オードブル給食> <5年宿泊学習>	アーモンドパン あぶら	牛乳 ウイナー たまご かいそう とりにく	りんじん たまねぎ しらす キャベツ コーン きゅうり みかん
	16 (金)	カレーライス ぶくじんづけ 牛乳 ゆでほしだいこんのもの キウイフルーツ <1年親子給食> <5年宿泊学習>	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ふたにく あぶらあげ うごまめ	りんじん たまねぎ クリベス りんじん りんじん こんぶく ぶくじんづけ キウイフルーツ
たんぱく質の 働きを しらす	19 (月)	ごはん 牛乳 <u>あじのチーズフライ</u> ぜんまいいりに えのきじる	ごはん パンこ あぶら	牛乳 あじ チーズ みそ あぶらあげ とうふ	りんじん ぜんまい こんぶく えのき ねぎ
	20 (火)	ツイストパン 牛乳 <u>ビーフシチュー</u> フレンチサラダ あんにんフルーツ	ツイストパン あぶら じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく	ブロッコリー りんじん マッシュルーム みかん キャベツ きゅうり アスパラガス レーズン
	21 (水)	ごはん 牛乳 <u>わかたけしのだに</u> ちゅうかあえ あさりじる あじつけのり クレープ <2年弁当の日>	ごはん ごま ふ	牛乳 とりにく あぶらあげ ハム みそ	りんじん けのこ ちゆし きゅうり しめじ きくらげ かつお
	22 (木)	パン ジャム・マーガリン <u>ハンバーグ</u> ゆでやさい コーンスープ ミニトマト	パン マーガリン ジャム	牛乳 ハンバーグ ベーコン	あめん りんじん キャベツ きゅうり コーン ミニトマト
	23 (金)	ごはん 牛乳 <u>あげとうふのにんじんみそ</u> おひたし さんさいじる さくらんぼ(さとうにしき)	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく ささかま あぶらあげ	りんじん いんげん しょうが キャベツ さんさい さくらんぼ かつお
たんぱく質の 働きを しらす	26 (月)	ごはん 牛乳 <u>ふたにくのみそやき</u> やさいのレモンじょうゆ なめこじる オレンジ	ごはん さとう	牛乳 ふたにく とうふ みそ	いんげん りんじん キャベツ なめこ かつお オレンジ
	27 (火)	<u>チリコンカンサンド</u> 牛乳 ゆでやさい はるさめスープ パインナップル	コッパン はるさめ	牛乳 ベーコン ふたにく ぎゅうにく だいず	トマト たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ねぎ いしけ りんじん パインナップル
	28 (水)	むぎごはん 牛乳 <u>さばのみそ</u> に おひたし とんじる	ごはん むぎ じゃがいも	牛乳 さば ふたにく みそ とうふ	あめん りんじん ちゆし だいこん ごぼう こかやく ねぎ
	29 (木)	パン マーマレード 牛乳 <u>しろはなまめコロケ</u> ブロッコリーサラダ ワンタンスープ ぶどうゼリー	パン パンこ ワンタン じゃがいも あぶら	牛乳 まめ ハム ふたにく	ブロッコリー あめん りんじん コーン ねぎ キャベツ
	30 (金)	ごもくごはん 牛乳 ショウロンボウ <u>やさいのごまかけ</u> あおなのみそしる	ごはん ごま じゃがいも さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ショウロンボウ だいず	りんじん あめん きゅうり ごぼう だいこん こんぶく キャベツ きゅうり ねぎ

旬しゅんっておいしいよ!



食べたい物がいつでも手に入る今だからこそ、「旬」という言葉の意味を
考えてみませんか?

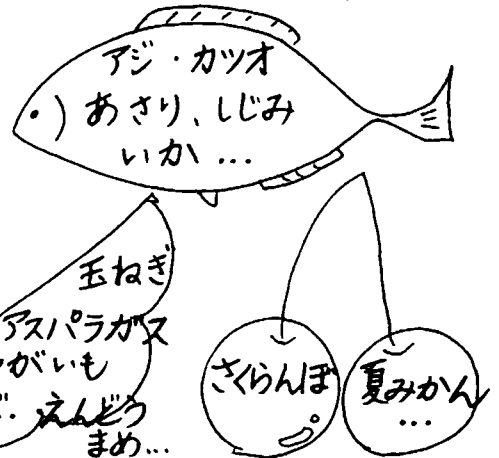
— 広辞苑より —

「旬しゅん」… 魚介、野菜、果物などがよく熟じやくして最もおいしい時もと



- ① 栄養が抜群!
- ② 季節に合った食べ物なので、体がその気候に合うようにしてくれる!
例 (夏野菜… 体を冷やす働き
冬野菜… 体をあたためる働き)
- ③ 味が濃厚で、本来の味がわかる!
- ④ たくさんとれるので、購入する時安価である!

初夏が旬の食べ物



郷土料理・特産物

(12日 ~ 16日)

昆布巻にしん



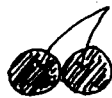
・ 田植えの時期に豊作を願って食べられます。

細竹汁



・ 「月山ネマガリダケ」と言われる竹の子のみそ汁です。孟宗竹と違い、アクぬきせずにそのまま料理できます。天ぷら、煮物もおいしいです。

さくらんぼ



・ 寒河江はさくらんぼの名産地!
今月は、「高砂」「佐藤錦」という品種が出ます。お楽しみに!

「じ〜...」(No.139)
ある日のひとコマ

準備に時間がかかる1年生は、少し早めに給食の準備をはじめます。

そして少し早めの「いただきます!」すると...
おやおや? 2年生が「じ〜」とのぞいています。

「いいねあ... もう食ってる〜」
うらやましそうです。でも、

「でも、ボクたち、準備も食べるのも早くなつたもんな!」

そう、お兄さん、お姉さんになった証拠です。

⑤

ごはんのおともに...

小魚の炒り煮 (4人分)

返り煮干し 40g
しょうゆ 小さじ1
さとう 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
白ごま 小さじ1

- ① 煮干しをから炒りする
- ② ☆をまぜておき、から炒りした煮干しにからめ、ごまをふる

ごはんといっしょに!!