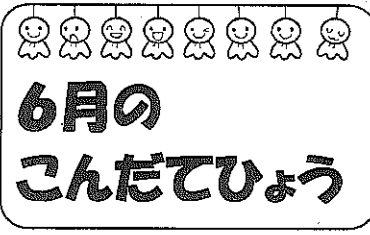



	月	火	水	木	金
こんだて	 <p>6月の こんだてひょう</p>	<p>よい歯の日について 大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい歯の日」として、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p>	<p>1 スイートポテト サラダ / 牛乳 がにの / ビバキュー / ソースかけ ABC スープ コップパン</p>	<p>2 アーモンド / さつま / 牛乳 あえ / フライ / ウスターソース むぎごぼん / とりへの / みずたま</p>	<p>3 すきこがめ / のだに / 牛乳 につけ / しのだに あじさいゼリー / こぼん / かぼの / みそしる</p>
あか	平成28年度 大槌町学校給食センター		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず なまクリーム	ぎゅうにゅう さつま とりへの どうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さかなのすりみ こぶ さつまあげ みそ
きいろ	※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		パン マカロニ さつまいも あぶら マヨネーズ さとう	こめ むぎ あぶら アーモンド	こめ あぶら さとう
みどり	6月の給食予定は次のとおりです。 《大槌》小学部・・・6日、16日、17日、30日なし 中学部・・・13日、14日なし		たまねぎ にんじん はくさい こまつな マッシュルーム きゅうり キャベツ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ きくらげ ほうれんそう もやし	かぶ たまねぎ こまつな にんじん こんにやく
ひとくちメモ	《吉里吉里》小学部・・・10日、14～17日なし 中学部・・・13日、14日なし		給食ではほぼ毎日 にんじんが使われています。色どりはもちろんのこと、免疫力を高める。皮を健康にするビタミンAが多く含まれているので栄養たっぷりです。	主菜のさつまフライは大槌町の小豆嶋漁業さんで加工されたものです。三陸産のさつまを使用しています。	信田煮(しのだに)とは、油揚げを使った料理をさします。油揚げの中に野菜や肉、豆腐などさまざまな食材を入れて作られます。
こんだて	<p>6 歯の衛生週間 / 牛乳 ツナ / ビーマン / にくがめ コップパン / スープ / スパゲッティ</p>	<p>7 ごもく / さばの / 牛乳 きんぴら / せいろがけ ごはん / もずく / スープ</p>	<p>8 よい歯の日 / 牛乳 おふ / かさかみ / おかひ / りく あじ / よろこ / あえ セルフ / おかひ / あさりの / みそしる</p>	<p>9 あつあげと / 牛乳 こまつなの / シーロン / ポウ なつ / マポー / けい / しょうが ごはん / 10 / 10 / スープ</p>	<p>10 みずなの / シイラの / 牛乳 サラダ / パウ / ソース しょうパン / パン / スープ</p>
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ほたて スキムミルク なまクリーム ツナ	ぎゅうにゅう さば もずく どうふ みそ とりへの だいず	ぎゅうにゅう とりへの たまご あさり どうふ だいず こぶ さきいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて なんと あつあげ みそ	ぎゅうにゅう シイラ ささみ なまクリーム
きいろ	パン スパゲッティ あぶら	こめ ごま さとう あぶら	こめ むぎ ふ さとう	こめ あぶら シーロンポウのかわ かたくりこ さとう	パン じゃがいも バター
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー	だいこん ねぎ えのき ごぼう にんじん ピーマン れんこん	はくさい ほうれんそう たまねぎ みつば きゅうり にんじん キャベツ たくあん	にんじん キャベツ だいこん コーン ほしいたけ こまつな しめじ なつみかん	たまねぎ かぼちゃ グリンピース みずな キャベツ きゅうり にんじん
ひとくちメモ	毎年6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。今週はカミカミメニューやカルシウムの多い食品を出していきます。	もずくは海藻の一種です。温かい海で育ち、沖縄で多くとれます。表面のぬめりが特徴で、酢の物をはじめと天ぷらなどで食べられます。	副菜の和風カミカミにはさきいかを使っています。おつまみだけでなく、いかに弾力があるので、カミカミメニューにぴったりです。	「シーロンポウ」は花巻農業高校さんで開発したショウロンポウです。給食だよりも紹介しているのでも読んでみてください。おいしくいただきます。	シイラは全長2メートルほどに成長する大きな魚です。ハワイではマヒマヒと呼ばれ、よく食べられているそうです。
こんだて	<p>13 しらたきの / おみくじ / 牛乳 いりに / コロッケ ごはん / いかだんご / スープ</p>	<p>14 かいそう / とりへの / 牛乳 サラダ / テリやき むぎごぼん / いしがりじり</p>	<p>15 じゃが / ハム / 牛乳 トマト / ステーキ コップパン / イタリアン / スープ</p>	<p>16 さくらんぼ / いり / いちしの / 牛乳 (中野) / しょうが / しょうが ごはん / だいこん / みそしる</p>	<p>17 むぎ / がにの / 牛乳 ナムル / やさい / しょうが ごはん / じゃが / スープ</p>
あか	ぎゅうにゅう どうふ いかだんご ちくわ ウインナー チーズ ツナ だいず	ぎゅうにゅう とりへの さけ どうふ みそ かいそう	ぎゅうにゅう ハム ウインナー だいず たまご ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ どうふ みそ とりへの	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば ほたて ひじき
きいろ	こめ じゃがいも あぶら パン	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ
みどり	はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ こんにやく	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ ブロッコリー トマト	だいこん ねぎ こまつな にんじん ごぼう きめさや こんにやく さくらんぼ	にんじん みつば たまねぎ たけのこ れんこん ピーマン パプリカ ほしいたけ もやし ほうれんそう
ひとくちメモ	今日の主菜はおみくじコロッケです。中身はウインナー、チーズ、ツナのどれかが入っています。どれが当たるかは食べてみてからのお楽しみ。好きな具が入ったらラッキー！	石狩汁は、北海道の郷土料理である石狩鍋をイメージした汁物です。北海道では石狩鍋にイクラをのせることもありますが、ここではありません。	イタリアンスープはただのたまごスープではありません。たまごにパン粉を混ぜているので、ふわふわの食感になっています。	さくらんぼは桜桃(おうとう)とも呼ばれる果物です。桜の実を意味する「桜の坊」が変化し、「さくらんぼ」と呼ばれています。	湯葉は、豆腐の表面にできた膜をすくいあげたものです。豆腐そのものを固める豆腐と違い、作られる湯葉の量は10分の1ほどしかありません。
こんだて	<p>20 さくらんぼ / 牛乳 (中野) / コソメ / フロパスタ コップパン / きの / スープ</p>	<p>21 コーン / たの / 牛乳 サラダ / ナゲット チキンカレーライス</p>	<p>22 みず / ま / 牛乳 はくさい / ま / ほうれん / ま / ほうれん / ま / ほうれん / ま じゃこ / あ / かつたまご あかめ / じゃ / さあ / おん</p>	<p>23 じゃが / ま / 牛乳 いり / ま / かい / ま / ま / ま びお / ま / ま / ま / ま セルフ / かい / ま / ま / ま / ま せん / ま / ま / ま / ま</p>	<p>24 あさりの / どう / 牛乳 あぶら / ま / ま / ま / ま / ま / ま / ま コップパン / ポトフ</p>
あか	ぎゅうにゅう たら だいず ベーコン	ぎゅうにゅう とりへの たこ さかなのすりみ スキムミルク	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく しらす あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりへの ぶたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう どうふ とりへの ウインナー あさり ベーコン
きいろ	パン あぶら	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	こめ あぶら	こめ かやきせんべい じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	パン じゃがいも スパゲッティ バター あぶら
みどり	はくさい にんじん たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ マッシュルーム トマト カリフラワー アスパラ さくらんぼ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご コーン きゅうり キャベツ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほしいたけ ほうれんそう みずな はくさい こんにやく	ごぼう にんじん はくさい ねぎ まいたけ たまねぎ いんげん こんにやく びわ	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ ほうれんそう
ひとくちメモ	きのこスープには3種類のきのこ(しめじ、エリンギ、マッシュルーム)が入っています。それぞれ味や食感が違うので、食べ比べてみましょう。	給食の人気メニューといえば、もちろんカレーライスです。カレーの日はごはんやカレーの残りはいらないですが、野菜が残ることが多いです。栄養バランスのためにも好きなものだけでなく、何でも食べるようにしましょう。	沢煮鮭は、具材が千切りになっている汁物です。塩やしょうゆ味が一般的ですが、給食用にみそ味にアレンジしています。	びわは5～6月が旬の果物です。粘膜を守って風邪の時にせきを和らげたり、老化を防いだりするのはたらきがあります。またびわの葉も薬として利用されています。	あさりに、貧血を予防する鉄が多く含まれています。成長期は血が多く必要で、貧血にもなりやすいです。意識して鉄をとるようにしてほしいです。
こんだて	<p>27 さいもの / さけ / 牛乳 にもの / ごま / ま / ま / ま / ま ぶり / ま / ま / ま / ま / ま / ま / ま ごはん / あ / ま / ま / ま / ま / ま / ま</p>	<p>28 よい歯の日 / 牛乳 チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン ピザ / チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン / チン</p>	<p>29 シー / 牛乳 マン / ホット / マン / マン / マン / マン / マン / マン ホテ / マン / マン / マン / マン / マン / マン / マン ソース / マン / マン / マン / マン / マン / マン / マン ソース / マン / マン / マン / マン / マン / マン / マン</p>	<p>30 い / 牛乳 ろ / と / と / と / と / と / と / と あ / え / え / え / え / え / え / え ま / ま / ま / ま / ま / ま / ま / ま あ / え / え / え / え / え / え / え ま / ま / ま / ま / ま / ま / ま / ま</p>	
あか	ぎゅうにゅう さけ がんもどき どうふ みそ とりへの わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう たまご だいず ベーコン とりへの	ぎゅうにゅう とりへの さつまあげ みそ どうふ	ちやくやほねになる
きいろ	こめ ごま さとう あぶら さいも	こめ むぎ ワンタン あぶら さとう	パン あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら ささげ さつまいも	ねつやちからになる
みどり	キャベツ えのき ねぎ にんじん たけのこ こんにやく	にんじん はくさい ねぎ ピーマン もやし たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	にんじん たまねぎ レタス コーン マッシュルーム りんご	にんじん だいこん ほうれんそう もやし きゅうり	からだのちようしをととのえる
ひとくちメモ	里いもは、いもの中でもカロリーが低くヘルシーです。また余分なナトリウム(塩)を体の外に出すカリウムも多く含まれています。	今日の主食は麦ごはんです。麦には食物繊維が多く含まれており、おなかの中をきれいにします。給食では8%ほどの割合で麦を入れています。	レタスはほとんどが水分でできています。そのため栄養が少ないですが、気持ちを安定させたり体の中をきれいにしたりするはたらきがあります。	こまごま汁は吉里吉里の郷土料理です。様々な具材を「細かく切る」ことから、このような名前が付いています。	