

6月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金	
6月給食目標 		よくかんで食べよう 僕たちを探してね! 		1 ヨーグルト こまつなのしょうがあえ ごはん ぎゅうにゅう じゃーじゃんどうふ はるさめスープ	2 ポテトとウインナーのチーズやき シーフードピラフ ミックスビーンズのカレースープ ぎゅうにゅう

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です

今月はかみごたえのある献立と骨や歯を作るカルシウムが多い献立にしました。「」が付いている料理はよくかんで食べましょう。「」が付いている料理は歯を丈夫にするカルシウムが多く入った料理です。

5 にくじゃが ししゃものフライ 小1本 中高2本 ごはん なすのみそしる ぎゅうにゅう	6 プロセスチーズ かみかみサラダ タンドリーチキン (小2こ 中高3こ) ミルクパン ココロスープ ぎゅうにゅう	7 さくらんぼ きんぴらごぼう ごはん ひきなじる ぎゅうにゅう	8 だいずもやしのナムル ごはん かみかみすぶた ほうれんそうとたまごのスープ ぎゅうにゅう	9 パナナ ちくぜんに えだまめゆかりごはん さばのごまてりやき とんじる ぎゅうにゅう
ししゃもには皆さんの歯を丈夫にするカルシウムがいっぱいです。頭からしっぽまで全部食べてね！	人気のかみかみサラダです。サラダに入っているさきイカはかめばかむほど、おいしくなります。	中学部 遠足 かむといよ① 唾液がたくさん出て、むし歯を予防します。よくかんで食べましょう。	小学部 遠足 かむといよ② 顎が発達して、きれいな歯並びになります。大きい豚肉やたけのこはかみ応えがあります。	かむといよ③ ゆっくり食べると、肥満防止になります。一口30回かむといよと言われています。
12 ももゼリー こまつなとツナのあえもの あぶらふどん はっとじる ぎゅうにゅう	13 ミントマト (2こ) エリンギソテー マカロニグラタン パターロールパン ポトフ ぎゅうにゅう	14 オレンジ すきこんぶのもの とりごぼうごはん ささかまのにしよくてんがら キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	15 ちんげんさいのナムル ごはん エビのチリソースに にくだんごのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	16 なつとう さといものごまみそに ごはん ちぐさやき だいこんのみそしる ぎゅうにゅう
高等部 現場実習 かむといよ④ 脳が刺激され、活動が活発になります。はっとはよくかんで食べましょう。	高等部 現場実習 グラタンは手作りです。米粉でホウイトルを作ります。チーズたっぷりおいしいですよ。	高等部 現場実習 ささかまは、宮城県の特産品で、魚のすり身で作られます。「あおのり」と「カレー味」の2種類です。	高等部 現場実習 ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ゆでた野菜や山菜を調味料で味付けした料理です。	高等部 現場実習 ちぐさやきとは、細かく刻んだ材料を卵に混ぜて焼く料理のことを言います。
19 フルーツのゼリーあえ ビピンパどん わかめのスープ ぎゅうにゅう	20 ズッキーニサラダ とうにゅうしよくパン・りんごジャム とうふナゲット (2こ) イタリアンたまごスープ ぎゅうにゅう	21 ヨーグルト きわかめのいために ごはん せんだいあおばぎょうざ きのこととうふのスープ ぎゅうにゅう	22 プロッコリーの ごまあえ カレーうどん かきあげ ぎゅうにゅう	23 メロン ひじきのいりに ごはん さわらのゆずみそやき けんちんじる ぎゅうにゅう
高等部 現場実習 フルーツにアセロラゼリーを合わせました。アセロラはビタミンCが豊富で、レモンの10倍と言われています。	高等部 現場実習 ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。栗原市はズッキーニの産地です。	高等部 現場実習 あおばぎょうざの緑色は、皮に練り込まれた「仙台雪菜」の色です。	高等部 現場実習 給食の前、トイレの後、給食が終わった後もしっかり手を洗いましょう。	高等部 現場実習 魚には、骨があります。ゆっくりよくかんで、気を付けて食べましょう。
26 パイナップル なすとパプリカのみそいため ごはん いわしのオレンジに あぶらふのこんさいじる ぎゅうにゅう	27 ほうれんそうのツナマヨサラダ ココアパン とりにくのクリームソースかけ なつやさいスープ ぎゅうにゅう	28 きりぼしだいこんのもの ごはん あじフライ ミントマト (2こ) じゃがいもとこまつなのみそしる ぎゅうにゅう	29 パナナ わかめとツナのサラダ ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ ぎゅうにゅう	30 すいか ハヤシライス (ターメリックライス) はなやさいサラダ ぎゅうにゅう
なすは、太陽をあびてきれいなむらさき色になります。太陽のおかげで、栄養たっぷりになります。	夏に美味しい野菜が入ったスープです。どんな野菜かな？ ヒント……とと、ズッキーニ	あじは世界中で食べられている魚で、旬は春から初夏です。味がいいからアジという名前が付けられたとも言われます。	もし食事を残してしまったときは、食器や箸についている御飯粒や食べ物をきれいに取りましょう。	【夏の食材をあじわおう】夏を代表する果物「すいか」です。英語で「ウォーターメロン」と言います。すいかを食べて、水分補給をしましょう。