

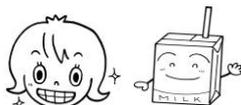


# 6月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
3	月	きぬがきどん 衣笠丼 鯖の西京焼き 抹茶ミルクゼリー	○	888	<p><b>【6月の給食目標】</b> 衛生に気をつけて食事をしましょう</p> <p>梅雨に入ると食中毒が発生しやすくなります。手洗いをしっかり行い、衛生に気をつけましょう。</p> <p>◇アルコール消毒だけでもよい？◇ アルコール消毒は、石けんを使った手洗いの代わりにはなりません。石けんを使って丁寧に手洗いを行った上で、アルコール消毒を行いましょ。</p> <p>◇爪を切ろう◇ 爪と皮ふの間には多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、爪は定期的に切りましょう。</p> <p>～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>よくかめば 脳が活性化!</b> よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管が刺激されます。その結果、脳への血流が増えて脳が活性化します。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>だらだら食べはやめよう!</b> 「だらだら食べ」や「ながら食べ」は、むし歯になりやすい酸性の状態を口内につくってしまいます。時間を決めて、食べましょう。</p> </div> </div> <p style="text-align: center;"><b>今月の献立から</b></p> <p><b>4日 「かみかみ献立」</b> 歯と口の健康週間にちなんで、かみ応えのある食材を使った献立です。山坂達者(やまさかたっしゃ)とは、江戸時代の薩摩藩で作られた心や体を鍛えるという意味があります。山坂達者飯は「歯やあごを鍛える」ためのごはんです。毎日の食事もかむことを意識して食べるのが大切です。</p> <p><b>7日・25日 「梅わかめごはん／紫陽花(あじさい)ゼリー」</b> 6月は梅雨の季節です。7日は入梅にちなんで「梅わかめごはん」、25日はあじさいをイメージした「紫陽花(あじさい)ゼリー」の献立です。</p> <p><b>11日 「水無月(みなづき)」</b> 和菓子の「水無月」は、大祓の時に食べられます。氷が高価な時代に氷に見立てた和菓子を作り涼しい気分を味わったそうです。給食では、ういろうに邪気を払う赤色の小豆をのせてつくります。</p> <p><b>17日 郷土料理給食(沖縄県)</b> 6月23日は沖縄慰霊の日です。沖縄県の郷土料理である「クファージュシー(昆布を入れた炊き込みご飯)・「アーサー汁」・「黒糖ケーキ」の献立です。</p> <p><b>28日 セレクト給食</b> 今年度初めてのセレクト給食です。オレンジゼリーかぶどうゼリーのいずれかを各自で選びます。本校では、どちらの方が人気でしょうか。</p>
4	火	やまさかたっしゃめし 山坂達者飯 焼きししゃも 白玉団子汁	○	808	
5	水	レモンシュガートースト ポークビーンズ ツナわかめサラダ	○	767	
6	木	ごはん 骨太ふりかけ カレー肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	○	783	
7	金	梅ごはん 枝豆入り卵焼き ごま酢和え なめこみそ汁	○	751	
10	月	キャロットライスクリームソース フレンチサラダ 果物(夏みかん)	○	758	
11	火	いわしのかば焼き丼 鶏肉と野菜の和風汁 水無月	○	883	
12	水	変わり麻婆豆腐丼 卵入り中華コーンスープ 果物(冷凍みかん)	○	792	
13	木	ごはん 魚の Tandori-みそ焼き ごまドレッシングサラダ レタスと卵のスープ	○	727	
14	金	メープルシロップトースト サーモンのクリームシチュー ひよこ豆のサラダ	○	766	
17	月	クファージュシー アーサー汁 黒糖ケーキ	○	780	
18	火	みそラーメン 青のりビーンズポテト チョレギサラダ	○	730	
24	月	じゃこ青菜チャーハン いかのチリソースがけ 春雨スープ	○	755	
25	火	ツナのとマトクリームスパゲティ マセドアンサラダ 紫陽花ゼリー	○	765	
26	水	キーマカレーライス フレンチサラダ フルーツボンチ	○	843	
27	木	白身魚のセルフバーガー かぼちゃ入りミネストローネ 果物(すいか)	○	765	
28	金	豚のしょうが焼き丼 じゃこ入り海藻サラダ セレクトゼリー (A:オレンジゼリー-B:ぶどうゼリー)	○	A:772 B:776	

\*献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。

♪骨や歯の健康レシピ♪  
【ミルク白玉】  
(白玉12個・抹茶白玉12個)



材料(6人分)

- ・ 白玉粉 . . . . . 120g
- ・ 牛乳 . . . . . 100cc
- ・ 抹茶 . . . . . 小さじ1/2
- ・ ぬるま湯 . . . . . 少々
- ・ 黒みつ . . . . . 適量
- ・ きな粉 . . . . . 大きじ2
- ・ 砂糖 . . . . . 大きじ1と1/2
- ・ 塩 . . . . . 少々

一作り方

1. 白玉粉に牛乳を少しずつ入れて粒がなめらかになるようにこねる。耳たぶくらいの固さにする。その半分にお湯で溶いた抹茶を練りこむ。
2. 一口大に丸める。(白と抹茶12個ずつ)
3. 鍋にお湯をわかし、白玉をゆでる。  
ぶかぶか浮いてきたら水にとりよく冷やす。
4. お皿に白玉を盛りつけ、黒みつ、砂糖・塩を混ぜたきな粉をトッピングする。