

6月のきゅうしよくこんだてひょう 令和3年

◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

6月の給食費
天満南小・天満東小
22回 5,654円

	火よう	水よう	木よう	金よう	
①	ごはん やさしいゆずふうみ じゃがいもと玉ねぎをベーコンとあまからく炒め煮にしています。ごはんによくあいます。	② パン コールスローサラダ ポークビーンズ ポークビーンズはトマト味の煮込み料理です。アメリカの家庭料理です。	③ ごはん さかなのやさいあんかけ ワンタンスープ 魚の野菜あんかけは、角切りのホキを揚げて、和風の野菜あんであえています。	④ カミカミごはん おかひじきのおひたし とうふじる 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」。給食では、カミカミメニューと取り入れています。(歯の行方です)	
月よう	⑦ ごはん ひじきのごまがね とりにくのみに かむことの交果は、「消化を助ける」、「月経のぼたらしをよくなる」などがあります。	⑧ ごはん ぶたにくとたいすのみそがらめ けんちんじる 豚肉と大豆のみそがらめは、水でもした大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げています。	⑨ パン 小1年1本 小2~6年2本 とりにくのオレンジソース トマトたまごのスープ 肉とくだものを組み合わせる料理には、肉をやわらかくする効果があります。	⑩ いぬの かばやきどん レモンゼリー たまごのみねる 「魚弱」の漢字の由来は、他の魚に食べられる弱い魚という意味があります。	⑪ ごはん すいか 4チンスープ すいかは英語でウォーターメロンといわれるぐらい水分とミネラルが多く含まれています。
⑭	ごはん ぶたにくとあつあげのみそいため はるごめスープ みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたもので、こうじの違いで種類があります。	⑮ ごはん あじのたつあげ ヒューマンとちくわのいためもの みそじる あじは、ロネがおいしいのでその名前がつけました。夏が旬の魚です。	⑯ こめパン ちりめんじゃこ ごまじきサラダ ひじきスライス ちりめんじゃこは、干した様子が糸状のひしを毛で絡ませたことから名前がつけました。	⑰ ごはん とりにくのスタミナ焼き にんじんレリレリ しいたけおがひのすーぷ とりにくのスタミナ焼きは、稲美町の給食の人気メニューのひとつです。	⑱ まめちごはん さわらのしおやき ばちる ～ひょうごの目～ 米(方葉の香)、大豆、にんじん、たまご、ねぎは、稲美町産、そうめんは、たつの市産、かまぼこは、兵庫産です。
⑳	ごはん なすのそばめ じゃがいものみそじる なすには、体の熱をさます働きがあります。暑いときにすんで食べたい野菜です。	㉑ うめごはん モリほしたいんぬののもの かんとくに 関東煮は、かんとくだきやかんとだきとも言われます。	㉒ パン てりやきハンバーグ リヨネズポテト フォース リヨネズポテトは、フランスのリヨン地方の料理で、リヨネズとは、「リヨン風」ということです。	㉓ ごはん しそみずかひのゆずふうみ あおののみそじる みそ汁は鎌倉時代から登場し、室町時代から広く食べられるようになりました。	㉔ ごはん はるごめ いためもの わかめスープ 春雨の原料には緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんが使われています。
㉘	カレーライス ふくしんがけ ハムサラダ 日本のカレーはインド生まれ、イギリスで改良されたものが、大正時代に今のカレーになりました。	㉙ ごはん しおごけ こまつなのおひたし えのきだりいり さけには、良質なたんぱく質などの栄養が豊富です。おいしくいただきます。	㉚ パン あわじたまごコロッケ ブルーベリー ミネローネ あまくて、やわらかくておいしいと全国で有名な「あわじ玉ねぎ」たっぷりのコロッケです。	<p>今月の給食に使う稲美町産の食材</p> <p>ブルーベリー 稲美町の母里小学校区で栽培されたものを給食ではじめて使います。目の働きをよくするアントシアニンが多く含まれています。</p>	