

給食もぐもぐ

2025 年 6 月 3 日号

本日の献立

中華丼 バンサンスー わかめスープ

牛乳

～ひとくちメモ～

6 月に入り、梅雨の時期になりました。蒸し暑い日もあるので体調に気を付けましょう。

きょうは、バンサンスーという中華の和え物を作りました。細切りにした 3 種類の食材を酢で和えた冷たい料理です。春雨やハム、きゅうり、にんじんを使いました。ヒンヤリした食感が食べやすいですね。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 4 日号

本日の献立

ごはん 厚揚げの^{ホイコーロー}回鍋肉風

沢煮碗 みしょうかん 美生柑 牛乳



今日のまち☆ベジ

玉ねぎ

～ひとくちメモ～

回鍋肉は、中国の四川料理で、一度ゆでた豚肉を再び鍋に戻して炒める料理です。

^{てんめんじゃん} 甜麺醬と^{とうばんじゃん} 豆板醬を使い、ピリ辛で甘みのある味付けが特徴です。きょうは、豚肉とキャベツのほか、厚揚げを入れてボリュームたっぷりに仕上げました。

くだものの美生柑は、和製グレープフルーツともいわれますが、苦みが少なくジューシーで食べやすいです。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 5 日号

本日の献立

麦ごはん 焼きししゃも 肉じゃが

ごま和え 牛乳



今日のまち☆ベジ

玉ねぎ

～ひとくちメモ～

6 月 4 日から 10 日までは、歯の衛生週間です。歯の健康を保つ意識を持ってほしいので、きょうは、かみかみ献立にしました。

焼きししゃもは、外側をカリッと、中はジューシーに焼き上げました。頭からしっぽまですべて食べられるので、骨までよく噛んで食べてくださいね。よく噛んで食べると、虫歯予防のほか、たくさんの効果があります。



給食もぐもぐ

2025 年 6 月 6 日号

本日の献立

黒砂糖コッペパン 魚のバーベキューソース

ごま粉ふきいも ビーフンスープ 牛乳

～ひとくちメモ～

給食では、いろいろな魚を出していますが、魚の種類を言うことができますか。

今日は、たらに粉をまぶして油で揚げ、バーベキューソースをかけました。たらは白身魚でいろいろな味付けによく合います。骨に注意してよく噛んで食べてください。

ほかに、さばやあじ、さけ、ぶりやほっけなどを使うことがあります。魚の種類を確かめながら、味わって食べてみましょう。

