



# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
<p>ツナと卵のそぼろすし 彩り野菜と大豆のかき揚げ 沢煮椀 牛乳</p>	<p>ごはん いわしのカリカリフライ こんにゃくのピリ辛炒め 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳</p> <p>【歯によいこんだて】</p>	<p>ミルクロール ビーンズシチュー 海藻サラダ 果物 (メロン) 牛乳</p>	<p>ごはん 八宝菜 ひじき入りギョーザ バンサンスー 牛乳</p>	<p>ごはん 玉ねぎソースで夏に勝つ! さくさくとんかつ シャキシャキ! たっぷり野菜のカラフルサラダ トロトロ! かぼちゃのポタージュ シュワシュワ! ももぶどうゼリー 牛乳</p> <p>【学ぼう! つくろう! じわもん給食】</p>
<p>沢煮椀は、子どもたちの中でも、先生たちの中でも、人気の汁物です。アクをこまめに、丁寧にとって、きれいなすまし汁に仕上がっています。和食では珍しいですが、味付けにこしょうを使っているのも特徴です。</p>	<p>6月4日からの「歯と口の健康週間」に合わせて、歯によい食事について考える献立でした☺ じょうぶな歯をつくるためにはカルシウムをはじめとした栄養をしっかりとること、よくかんでじょうぶな歯やあごを作ることが大切です。</p>	<p>クラスのバットを開けて「今日メロン! メロン!」と子どもたちの喜んでいる声がたくさん聞けました☺ 大豆や野菜たっぷりのビーンズシチューもとても人気でした。</p>	<p>給食の八宝菜はいろいろな素材のうま味が溶け合ってとても美味しいですよ。冬は白菜、この季節はキャベツを使います。 今日もとってもおいしい八宝菜に仕上がりました!</p>	<p>令和5年度「学ぼう、つくろう、じわもん給食コンクール」の最優秀作品です。石川県のおいしい食材をたくさん取り入れ、小学生らしいアイデアの詰まったすてきなこんだてです。西南部小では今年度も6年生が全員でチャレンジしました! 4~6年生には金沢市から太きゅうりのプレゼントもありました。どんな料理で味わいましたか?</p>



6月10日(月)~14(金)は残食調査です。苦手なものも少しずつ食べるようにしましょう。





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
<p>ごはん 魚のゆかり揚げ 卵の花炒り煮 塩こうじ汁 牛乳</p>	<p>キーマカレー オムレツ キャベツと豆のスープ 牛乳</p>	<p>ミルクロール フライドチキン ブロッコリーと アーモンドのサラダ スープ煮 牛乳</p>	<p>ごはん 家常豆腐 もやし中華和え 果物 (小玉すいか) 牛乳</p>	<p>ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 ししゃも天ぷら ひじきの彩り炒め 牛乳</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>
				
<p>残食調査が始まりました。教室に届いたごはんやおかずをきちんと分けきることがまず第一歩です。食品ロスの減にもつながります。好き嫌いだけでなく、いろいろな角度から「残さず食べる」ことの大切さを学ぶ機会です。</p>	<p>たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにして、ひき肉や大豆ミートも加えたキーマカレー🍷たまねぎをよ〜く炒めると水分が出てきて、水を加えずに調理しました。子どもたちは、今月は2回カレーだと言って喜んで「おいしい！」と食べていました。</p>	<p>アーモンドは学校給食でよく使われるナッツ類です。チョコレートやクッキーなどのお菓子にもよく使われるアーモンドですが、サラダに入れると、パリパリとした食感も楽しめます。</p>	<p>ちょうど1週間前に金沢すいかの出荷が始まり、今年も無事、初出荷から数日で給食でも提供することができました。甘くてシャリシャリの金沢すいか、初夏を感じさせます。ニュースでやっていましたが、復興にかけられた「福幸」と刻まれたすいかが初競りでならんだそうですよ。</p>	<p>煮物の彩りに、旬の「加賀つるまめ」を使いました。今日は小松市でとれたつるまめが届きました。食育コーナーにつるまめを展示すると、休み時間に触っていている人もたくさんいました。ご家庭でもぜひ旬の味を味わってみてくださいね。</p>



**6月10日(月)~14(金)は残食調査です。苦手なものも少しずつ食べるようにしましょう。**





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
<p>ごはん 夏野菜の治部煮風 なすのそうめん汁 あみえび佃煮 牛乳</p> <p>【佃煮の日の献立】</p>	<p>ごはん 魚の色付け うす揚げともやしの ごま酢和え めった汁 牛乳</p>	<p>ミルクロール 鶏肉のマーマレードソース マッシュポテト トマトと青菜の卵スープ 牛乳</p>	<p>ごはん ハンバーグの おろしポン酢かけ こんぶ和え 鶏ごぼう汁 牛乳</p>	<p>麦ごはん トマトカレー 豆腐と魚のナゲット 太きゅうり入り フルーツカクテル 牛乳</p>
<p>給食では年に2回程登場する「あみえび佃煮」ですが、6月29日の佃煮の日に合わせて、佃煮組合の方から、みなさんに佃煮を知ってほしいという思いで、佃煮のプレゼントをしてくださいました。石川県の郷土料理「治部煮」「なすそうめん」と一緒にいただきました。</p>	<p>「魚の色付け」は金沢で古くから食べられてきたお料理です。生ものが傷みやすい夏の暑い時期でも魚をおいしく食べられるように、焼いて甘辛いタレを塗ったものです。金沢の夏の訪れを感じさせてくれるお料理のひとつです。今日は「さば」を使用しました。</p>	<p>トマトがおいしい季節ですね。今日は石川県産のトマトが届きました。本当は生のおいしさを味わってほしいところではありますが、給食では、卵スープでいただきました。鶏肉のマーマレードソースは、少し苦手な子もいたようです。</p>	<p>こんぶ和えは給食でもよく食べられる和え物です。給食では、献立の組み合わせによって調味料を変えることもありますが、キャベツやきゅうりなどの野菜を塩昆布とごま油で和えるだけで、簡単においしく食べることができます。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。</p>	<p>フルーツカクテルには、加賀太きゅうりを使用しました。和え物やあんかけ、汁でよく使われますが、デザートにも登場です！ゼリーのよう形に切り、甘く煮て冷やし、果物とゼリーと和えます。教室で「太きゅうり見つけた？」と聞くと「どれどれ〜？」と興味津々に探していました！</p>



気温が高く蒸し暑い日が増えてきました。しっかり食べて暑さに負けない体を作しましょう。





# 給食カレンダー 6月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
<p>ごはん 鶏肉の美味だれ キャベツと卵の炒め物 もずくと麩のみそ汁 牛乳</p>	<p>わかめ麦ごはん 氷室ちくわの変わり揚げ 源助だいこんのたくあん漬け 太きゅうりのすまし汁 あんずゼリー 牛乳 【氷室の日の献立】</p>	<p>ミルクロール ミートボール マカロニサラダ 水菜とあさりのカレースープ 牛乳</p>	<p>牛肉どんぶり 切干し大根と青菜の ごまドレッシング和え 赤だしのみそ汁 牛乳</p>	<p>ごはん 回鍋肉 えびシューマイ わかめスープ 牛乳</p>
<p>週末に北陸で梅雨入りが発表されました。雨が降り、じめじめとした暑さが続きます☔ 給食でしっかり食べることに他に、ご家庭でも食事をしっかりとること、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。</p>	<p>金沢の伝統行事「氷室の日」を紹介する献立です。氷室ちくわ、加賀太きゅうり、あんずを献立に取り入れました。 太きゅうりは今月に入って3回目の登場です。子どもたちは、覚えてきているようで、嬉しいです。古くから伝わる金沢の食べ物、料理、そして行事、少しずつ知ってもらえるといいなと思います。</p>	<p>パンにミートボールやマカロニサラダを挟んで食べたり、パンをスープにつけて食べたり、みなさんいろいろな食べ方を楽しんでいました！ ミートボールのソースも人気で、ソースのおかわりをしている子もいて、微笑ましかったです♡</p>	<p>今日は旬のなすを具に入れてみそ汁をつくりました。給食では、学期に1~2回赤だしのみそ汁を出していますが、慣れない子も多いみたいですね。小さい頃からの食経験を積み重ねていくことも大切です。 暑い時期こそ元気を保つためにしっかりと食べるようにしましょう。</p>	<p>回鍋肉はごはんが進むとっても美味しい仕上がりにになりました◎ おかずだけでなく主食（ごはん・パン）もしっかり食べてほしいなと思います。学年に合った量のごはんを食べられるように少しずつ慣れていきましょう。</p>



気温が高く蒸し暑い日が増えてきました。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。

