6月献立表

今月の目標《正しい準備と配膳の仕方を身につけよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立	3 麦ごはん タッカンジョン はるさめサラダ トックスープ 牛乳	4 くきワカメごはん 肉じゃが なめたけあえ オレンジ 牛乳	5 黒糖入り食パン ラザニア ジュリエンヌスープ 牛乳	6 麦ごはん サケの塩こうじやき きりぼしだいこんあえ みそ汁 牛乳	7 ６年生給食なし コーンライス じゃがいものチーズやき たまごスープ バナナ 牛乳
献立メモ	【トック】 トックとは韓国(かんこく)生まれのおもちです。日本のおもちは主にもち米で作られますが、トックはうるち米というごはんのお米で作られます。	【歯と口の健康週間】 今日から10日は歯と口の健康週間です。今日から10日までは、カルシウムの多い食材やかみ応えのある食材を取り入れました。今日はくきワカメを使ったごはんです。	【ラザニア】 ラザニアは平たいパスタのことですが、給食ではワンタンの皮で代用して作ります。今日はラザニアに、カルシウムたっぷりの牛乳を使います。	【きりぼしだいこん】 きりぼしだいこんは、細長く切った大根を乾かして作られます。きりぼしだいこんはカルシウムがたっぷり含まれており、さらにかみ応えもあるので、よくかんで食べましょう。	【バナナ】 バナナは東南アジアで生まれ、少なくとも約7千年程前から食べられていたと言われています。そんなバナナですが、日本へは今から約120年ほど前の明治時代に入ってきまし
献立	10 梅ごはん イワシのしょうがに いそびたし かき玉汁 牛乳	11 ちゅうかめん ジャージャーめん(肉みそ) やさいのナムル バナナ 牛乳	12 麦ごはん おやこに きびなごフライ ゆかりあえ 牛乳	13 キムタクごはん ビーフンいため ﾁﾝｹﾞﾝｻｲとたまごのｽｰﾌﾟ メロン 牛乳	14 バースデー給食 ナンピザ マカロニサラダ やさいスープ ブルーベリークレープ 牛乳
献立メモ	【入梅(にゅうばい)】 入梅は暦(こよみ)の上での梅雨(つゆ)入りで、今年は10日とされています。今日はそれに合わせた献立で、梅ごはんとこの時季においしくなると言われるイワシです。	【ジャージャーめん】 ジャージャーめんは、汁がなく、肉みそとからめて食べるめんです。ひき肉や細かく切った野菜と炒めて、みそやﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝで味をつけて肉みそを作ります。	【きびなご】 きびなごは体長10cmほどの魚で、5･6月と12月～2月位が旬と言われています。今日はフライにしますが、鹿児島県や高知県で多くとれ、お刺身や天ぷらでも食べられるそうで	【ビーフン】 ビーフンは米粉から作られるめんの一種で、中国で生まれた食材です。今日は炒めて使いますが、スープなどに入れることもあるそうです。	【バースデー給食】 今日は6月のバースデー給食です。6月生まれのみなさんおめでとうございます!!ナンピザとクレープでお祝いです。
献立	17 給食なし （午前中で下校）	18 フレンチトースト スパソテー こうやどうふスープ かたぬきチーズ 牛乳	19 麦ごはん プルコギ ワンタンスープ 静岡みかんゼリー 牛乳	20 ソフトめん カレーソース フレンチサラダ 牛乳	21 静岡お茶ごはん とりﾎﾞﾛ入りたまごやき ごまあえ みそ汁 函南スイカ 牛乳
		17～21日は『 ふるさと給食週間 』･『 食育ウィーク 』です			
献立メモ	【ふるさと給食週間①】 今日から金曜日まではふるさと給食週間です。地場産物をたくさん使っていきます。今日の給食の地場産物はﾊﾟﾝの小麦(一部)、牛乳、生ｸﾘｰﾑ、練乳です。給食ﾊﾟﾝの小麦粉は国産と静岡県産をﾌﾞﾚﾝﾄﾞして作られています。また毎日出る牛乳は、函南町丹那地区で作られたものになります。		【ふるさと給食週間②】 今日の地場産物は米、ぶた肉、もやし、みかん、牛乳です。給食で使うお米は、三島函南地区で作られたものになります。	【ふるさと給食週間③】 今日の地場産物はめんの小麦(一部)、ぶた肉、ほうれん草、たまご、牛乳です。給食のパンやめんは、国産の小麦と静岡県産の小麦をブレンドして作られています。	【ふるさと給食週間④】 今日は米、お茶、たまご、ほうれん草、ｽｲｶ、牛乳が地場産物です。ｽｲｶは函南でとれた新鮮なｽｲｶです。今年は5月末から出回り、7月頃まで食べることができます。
献立	24 麦ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ バナナ 牛乳	25 ロールパン スロッピージョー コーンポテト ABCスープ 牛乳	26 麦ごはん・のりふりかけ ホキのこうみフライ おひたし みそ汁 牛乳	27 麦ごはん ハヤシライス ひじきサラダ パイン 牛乳	28 給食なし お弁当の日
献立メモ	【きくらげ】 きくらげはシイタケなどと同じ、きのこの仲間で、漢字で書くと「木」の「耳」となります。ｺﾘｺﾘとした食感が特徴(とくちょう)で、今日はちゅうかサラダに使います。	【スロッピージョー】 ｽﾛｯﾋﾟｰｼﾞｮｰはｱﾒﾘｶ生まれの料理で、ﾊﾟﾝにﾐｰﾄｿｰｽをはさんで食べます。「だらしないｼﾞｮｰ」という意味があり、食べるときに口の周りが汚れてしまうため、この名前がついたそうです。	【ホキ】 ホキは白身魚の一種で、たんぱくな味がとくちょうです。日本ではﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰｼｮｯﾌﾟの、魚のﾌﾗｲをはさんだﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰによく使われているそうです。	【ひじき】 ひじきはワカメなどと同じ海草の一種で、日本では昔からよく食べられてきました。煮物などに使われることの多いひじきですが、今日はサラダに使います。	

6/4～6/10 歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。