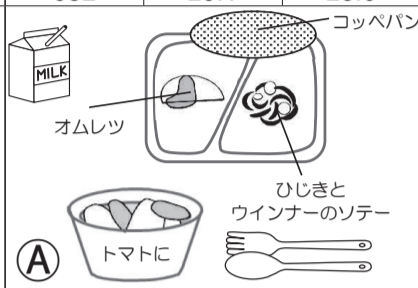
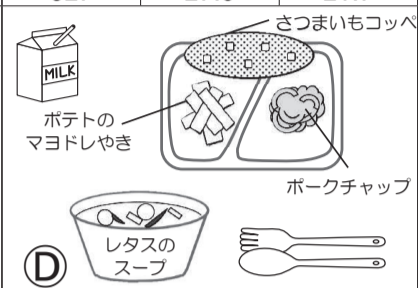


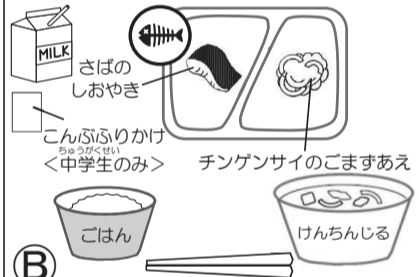
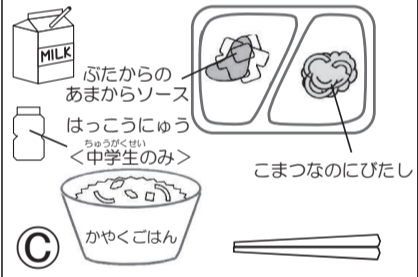
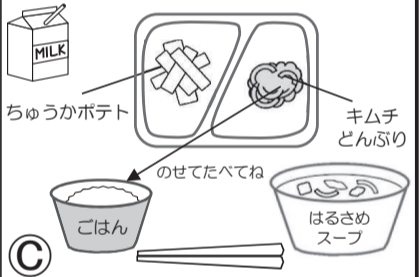




<b>15</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>とうふとくすきりのもの</b> カットとうふ 50 赤 とりにく 20 赤 とくすきり 3 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 あおねぎ 20 黄 けずりぶし 2.2 黄 こいくちしょうゆ 2.2 黄 うすくちしょうゆ 2.2 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 <b>やさしいゼリー</b> やさいゼリー 1 黄	<b>16</b> <b>牛乳</b> コッペパン 1 赤 <b>オムレツ</b> ブレンオムレツ 1 赤 こめこのハヤシルク 1.2 赤 のうこうソース 1 赤 ケチャップ 0.8 黄 さとう 0.15 黄 サラダあぶら 0.6 黄 <b>ひじきとウイナーのソテー</b> ウイナー 10 赤 ひじき 1 赤 ホールコーン 10 赤 にんじん 10 赤 みりん 1.5 黄 こいくちしょうゆ 0.8 黄 しょうが 0.3 黄 さまあぶら 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 サラダあぶら 0.1 黄	<b>17</b> 第三中2年 H・Y さん <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>ピリからスープ</b> カットとうふ 25 赤 ぶたにく 15 赤 はくさい 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 あかみそ 3 赤 さけ 1 赤 トウバンジャン 0.15 黄 さとう 0.1 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 サラダあぶら 0.1 黄	<b>18</b> <b>ごはん</b> さつまいもコップ 1 赤 <b>レタスのスープ</b> ぶたにく 15 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 レタス 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.7 赤 ワイン 1.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.2 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤	<b>19</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>ぶたじる</b> カットとうふ 20 赤 ぶたにく 15 赤 だいこん 15 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.3 赤 あおねぎ 3.2 赤 けずりぶし 7 赤 しらみそ 6 赤 あかみそ 0.7 赤 <b>アセロラゼリー</b> アセロラゼリー 1 黄
---	---	---	---	---

591   23.9   18.9  <p>野菜ゼリー</p> <p>野菜と果物の果汁で作られているゼリーです。風邪などのウイルスから体を守るβ-カロテンやビタミンCがたくさん含まれています。</p>	582   25.1   23.5  <p>ひじき</p> <p>見た目が鹿の黒い尻尾に似ていることから、漢字では「鹿尾菜」と書きます。</p>	637   25.7   26.9  <p>★ レシチャレ ★</p> <p>第三中学校の生徒が考えてくれました。栄養バランスがよく、食欲をそそる献立ですね。</p>	627   27.5   21.7  <p>レタス</p> <p>サラダなどの生食が一般的ですが、鍋や炒め物、スープなど加熱しても甘みが増して、おいしく食べられる食材です。</p>	599   25.8   17.4  <p>まぐろ</p> <p>くから入った海水が、エラを通り抜ける時に酸素をとり入れる方法で呼吸をしています。止まると息ができなくなってしまうので、寝ている間も泳ぎ続けています。</p>
---	--	--	--	---

<b>22</b> <b>スマイル献立</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>ハッシュドポークライス</b> ぶたにく 25 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 3 赤 セロリ 3 赤 とんこつ 3 赤 こめこのハヤシルク 3 赤 ケチャップ 3 赤 ウスターソース 3 赤 のうこうソース 3 赤 ワイン 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 ローリエ 0.3 赤	<b>23</b> <b>牛乳</b> こくとうコップ 1 赤 <b>オニオンスープ</b> ぶたにく 15 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソテーオニオン 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 5 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 ローリエ 0.2 赤	<b>24</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>けんちん汁</b> れいとうとうふ 25 赤 とりにく 15 赤 あぶらあげ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうが 10 赤 けずりぶし 5 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 しょうが 0.1 赤 とんこつ 1 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.2 赤 サラダあぶら 0.3 赤 ゆでしお 0.3 赤	<b>25</b> <b>牛乳</b> かやくごはん 1 赤 <b>ぶたからのあまからソース</b> ぶたにく 50 赤 さけ 2 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 だんご 8 黄 こいくちしょうゆ 1.7 黄 みりん 3.3 黄 うすくちしょうゆ 4.3 黄 さけ 0.7 黄 しお 0.5 黄 サラダあぶら 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄	<b>26</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>ちゅうかポテト</b> カットさつまいも 50 黄 さとう 4 黄 こいくちしょうゆ 0.4 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 5 黄 <b>キムチどんぶり</b> ぶたにく 25 赤 はくさいキムチ 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 あおねぎ 5 赤 こいくちしょうゆ 1.3 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 さけ 1 赤 さまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄
--	--	--	---	---

600   23.4   19.8  <p>スマイル献立</p> <p>食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに工夫した献立です。</p>	614   22.8   19.6  <p>たまねぎ</p> <p>たまねぎの辛味成分は、熱を加えると和らぎます。オニオンスープが甘くておいしいのは、たまねぎのおかげです。</p>	615   27.4   27.2  <p>けんちん汁</p> <p>神奈川県鎌倉にある「建長寺」というお寺で作られたのが始まりと言われています。「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。</p>	613   31.8   18.9  <p>小松菜</p> <p>骨や歯を丈夫にするカルシウムがとても豊富です。また、疲労回復や免疫力を高めるビタミンCも含まれていて、栄養満点の野菜です。</p>	580   23.0   16.7  <p>キムチ</p> <p>「生きた乳酸菌」がたっぷりの発酵食品です。ヨーグルトと同じように、お腹の調子を整える働きがあります。</p>
--	--	--	--	---

<b>29</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>マーボーどんぶり</b> カットとうふ 80 赤 ぶたにく 20 赤 あおねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 あかみそ 4 赤 こいくちしょうゆ 4 赤 でんぶん 3.5 黄 さけ、さとう、テンナンジャン、こまあぶら、しお、チリパウダー、こしょう、サラダあぶら	<b>30</b> <b>牛乳</b> コッペパン 1 赤 <b>クリームスープ</b> ぶたにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 ホールコーン 8 赤 とんこつ 3 赤 きゅうりゅう 15 赤 なまクリーム 5 赤 チーズ 2 赤 はいせんこむぎこ 2 赤 バター 2 赤 ポタージュルウ 2 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.7 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら、ローリエ
---	---

629   29.2   24.7  <p>とう 腐</p> <p>「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られています。お肉に負けないくらい、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。</p>	587   24.6   23.0  <p>白身魚のカリカリフライ</p> <p>カリカリした衣には、じゃがいもや米粉、でんぶんが使われています。</p>
--	---

# 6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です。



**1** みんなで楽しく食べよう

**2** 朝ごはんを食べよう

**3** バランスよく食べよう

**4** 太りすぎないやせすぎない

**5** よくかんで食べよう

**6** て手を洗おう

**7** 災害にそなえよう

**8** た食べ残しをなくそう

**9** 産地を応援しよう

**10** 食・農の体験をしよう

**11** 和食文化を伝えよう

**12** 食育を推進しよう

※食育ピクトグラム：食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したもの

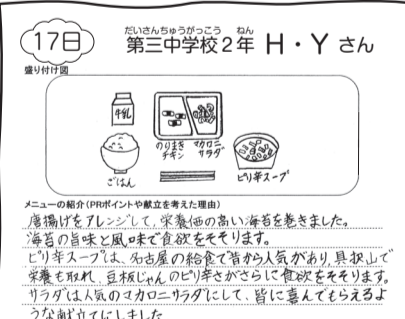
QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。



## レシピにチャレンジ レシチャレ!!

今月は、昨年度 第三中学校の生徒が考えてくれた献立を採用しました。

17日 第三中学校2年 H・Y さん



メニューの紹介(PDFポイント献立を考えた理由) 唐揚げをアレンジして、栄養価の高い唐揚げを作りました。海苔の旨味と風船で食感をそそります。ピリ辛スープは、名古屋の給食で昔から人気があり、具材として、大豆たんぱく質のピリ辛がさらさらで食感をそそります。サラダは人気のマカロニサラダにして、皆に喜んでもらえるような献立にしました。

から揚げをアレンジして、栄養のこともしっかり考えてくれていますね。給食では、のりを巻くことはできなかったため、のりを混ぜ込んで揚げています。