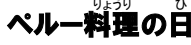


令和6年度

6月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 八郎潟町学校給食調理場

月	火	水	木	金
3日 	4日 かみかみメニュー	5日 	6日	7日
セルフバーガー  ・バーガーパン ・ハンバーグB B Qソース ・スライスチーズ ツナとブロッコリーのサラダ まめ豆と麦のミネストローネ	わかめごはん  かみかみタコメンチ れんこんのみそマヨサラダ じゃがいもと椎茸のみそ汁 歯と口の健康週間 6/4~6/10	醤油ラーメン  (ゆで中華麺) 中華包子(小2個中3個) バンバンジーサラダ	ごはん  さばのみそ煮(手作り) ひじき五目煮 舞茸と春雨のすまし汁 レモンソーダゼリー	ごはん  鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のベーコンソテー かきたまみそ汁(チンゲンサイ)
10日	11日	12日 	13日	14日
麦ごはん  豚ごぼう丼(真) 海藻サラダ なめこのみそ汁	ごはん  ほっけのごま塩焼き 炒り豆腐 キャベツともやしのみそ汁	タコライス  ・麦ごはん ・タコミート ・レタス&チーズ フルーツ杏仁  ☆タコライスはカレー皿に盛りつけます	ごはん  ヤンニョムチキン(小1個中2個) せん切り野菜の韓国風サラダ わかめスープ	発芽玄米入りごはん  いかの照り焼き  豚バラと野菜の香味炒め 高野豆腐のみそ汁 鉄分ヨーグルト
17日 中学校休み	18日中学校休み・小2なし	19日食育の日メニュー	20日	21日 小1なし
たけのこごはん  のり入り厚焼き玉子 ごましょうゆあえ じゃがいもと油麴のみそ汁	ごはん  豚肉のみそ漬け焼き ひじきの中華炒め はちのへ八戸せんべい汁	ごはん  ロモ・サルタード (牛肉と野菜の炒め物&ﾌﾗｲﾄﾞ ｷﾞﾌﾞﾂ) ディエタ・デ・ポヨ ペルー料理の日  ☆ごはん・肉炒め・ｷﾞﾌﾞﾂを加へ皿に盛りつけます	ごはん  鮭の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 スタミナ豚汁	ごはん  ささみのレモン揚げ ポテトサラダ おくらのみそ汁
24日	25日	26日 	27日 	28日
ごはん  いわしの梅煮 キャベツと厚揚げのみそ炒め じゅんさいのすまし汁 セノビーゼリー	ごはん  照り焼きハンバーグ レタスとツナのサラダ 貝だくさんごまみそ汁	チキンカレー  (麦ごはん) ビーンズサラダ	ビビンバ  ・麦ごはん ・肉炒め ・切り干し大根のナムル 韓国風鶏のスープ	ごはん  にしん照り煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめと青菜のみそ汁
☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 658 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 21.0 g	☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 817kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 24.2 g	こんげつ 八郎がたさん しょうさい 今月の八郎潟産食材 なが 玉ねぎ (玉ねぎは25日から) 	世界の料理クイズ スペイン語で「ポヨ」は 何の食べ物でしょう? ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 ※答えは裏面の食育だよりを見ましょう。	ペルーは スペイン語が 公用語です

食育だより



令和6年度

6月号

八郎潟町学校給食調理場

好き嫌いせず、バランスよく食べよう



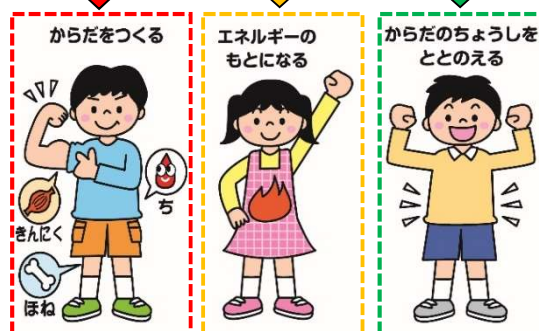
小中学生は、体がぐんぐんと成長する時期です。大人と違い、身長が伸び、筋肉がつき、目に見えない内蔵も大きくなっていきます。そのための材料となるのが食事です。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、じょうぶな体を作りましょう。

なぜ、好き嫌いはいけなの？

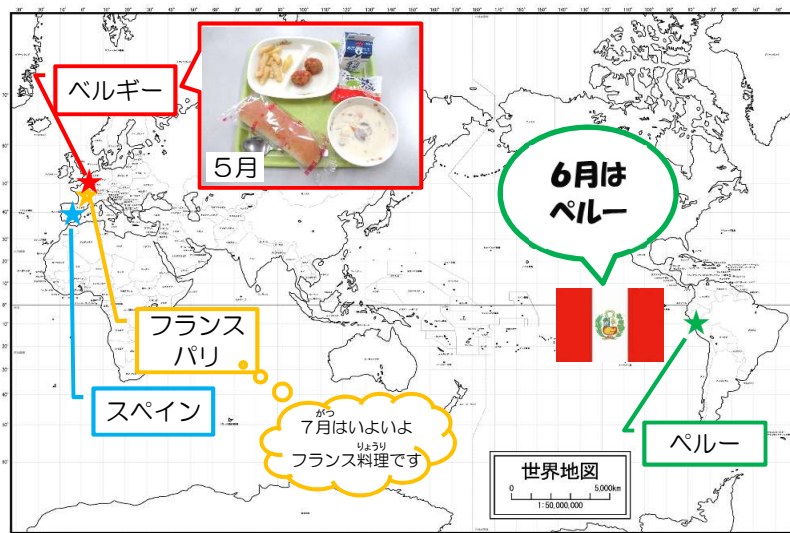
これさえ食べれば栄養満点！という食べ物がありません。色々な食べ物を組み合わせて食べることで、初めて栄養のバランスが整います。自分の体のために、好き嫌いせず食べましょう。



食事をしっかり食べて体力をつけよう！



ROAD TO PARIS 2024 ~パリオリンピック・パラリンピック~



6月は南米ペルーの料理です。世界で最も美食を楽しむ国として、注目されています。

・ロモ・サルタード

…牛肉とじゃがいもの炒めもの

・ディエタ・デ・ポヨ

…鶏肉とパスタのスープ

ロモ・サルタードは、ごはんと一緒に食べる炒めもので、ペルーの国民食です。中国からの移民が、現地の食材を醤油と酢で味付けして作ったそうです。どことなく豚の味に似ています。