



# 給食だより



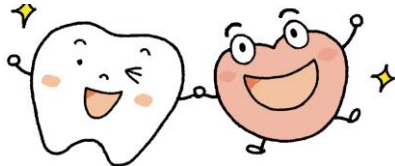
※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

| 月                                       | 火  | 水  | 木   | 金                                    |
|---|--|--|---|--------------------------------------|
|   |  |  | 1日 <u>歯ッピーカミカミ</u>                        | 2日                                   |
|   | ☆歯ッピーカミカミメニュー<br>かみごたえのある食べ物が多く入った給食です。意識してよくかんで食べるようにしましょう。 |  | わかめごはん<br>厚焼き卵<br>カミカミサラダ<br>とん汁          | ごはん<br>さんまのしょうが煮<br>いり豆腐<br>もやしのみそ汁  |
| 5日                                      | 6日   | 7日                                       | 8日 <u>歯ッピーカミカミ</u>                        | 9日                                   |
| ごはん<br>肉団子<br>切り干し大根の炒め煮<br>とうふの中華スープ   | ごはん<br>ポークしょうまい<br>春雨サラダ<br>麻婆豆腐                             | ココア揚げパン<br>チーズオムレツ<br>カラフルサラダ<br>ミネストローネ | ごはん<br>あかうおのから揚げ<br>こんにゃくのきんぴら<br>わかめのみそ汁 | チキンライスのホワイトソースかけ<br>ツナサラダ            |
| 12日                                     | 13日  | 14日                                      | 15日 <u>歯ッピーカミカミ</u>                       | 16日                                  |
| ごはん<br>ハンバーグ(トマトソース)<br>ポテトソテー<br>野菜スープ | ごはん<br>さばのごま焼き<br>ぶた肉とキャベツのみそ炒め<br>沢煮椀                       | ドライカレー<br>さいころサラダ<br>ヨーグルト               | ごはん<br>とり肉のから揚げ<br>五目きんぴら<br>小松菜のみそ汁      | 焼き肉丼<br>元気サラダ<br>もずくスープ<br>レモンゼリー    |
| 19日                                     | 20日  | 21日                                      | 22日 <u>歯ッピーカミカミ</u>                       | 23日                                  |
| ごはん<br>とり肉の照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>ほうれん草のみそ汁 | ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>おかかあえ<br>ごま汁                               | 焼きそば<br>中華コーンスープ<br>いちご大福アイス             | ごはん<br>ちくわの天ぷら<br>大根のそぼろ炒め<br>おふのみそ汁      | ごはん<br>ささみフライ<br>ごまあえ<br>肉じゃが        |
| 26日                                     | 27日  | 28日                                      | 29日 <u>歯ッピーカミカミ</u>                       | 30日                                  |
| 三色そばろ丼<br>和風サラダ<br>わかめスープ               | ごはん<br>白身魚のフライ<br>コーンサラダ<br>けんちん汁                            | チキンカレー<br>ゼリーポンチ                         | ごはん<br>さばのみそ煮<br>たくあんあえ<br>さつま汁           | ごはん<br>とり肉のハーブ焼き<br>ビーフン炒め<br>大根のみそ汁 |

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

かみごたえのあるものを食べよう

種実類



根菜類



シイタケ



## 給食レシピ紹介

★おうちで作ってみてね。

<材料・下ごしらえ(4人分)>

- キャベツ ... 100g (せん切り)
- にんじん ... 20g (せん切り)
- きゅうり ... 1本 (小口切り)
- (アスパラ、ブロッコリーでもOK)
- コーン(缶詰) ... 40g
- ロースハム ... 4枚 (せん切り)
- かつおぶし ... 大さじ1
- しょうゆ ... 小さじ2
- さとう ... 小さじ2
- 酢 ... 大さじ2
- サラダ油 ... 大さじ2

★お好みで調味料を調節してください。

<作り方>

- キャベツと人参はゆでて冷ましておきます。
- しょうゆ、さとう、酢、サラダ油を混ぜてドレッシングと作ります。
- ゆでた野菜ときゅうり、コーン、ロースハムをあわせませす。
- ③にかつおぶしを加え、ドレッシングであえます。

## 元気サラダ



「サラダでげんき」という絵本にでてくるサラダをアレンジしたものです。絵本は図書館にあります。

