

6月給食だより

令和8年5月29日発行
由利本荘市立鶴舞小学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜のこうじスープ	2日 ごはん いわしの梅煮 野菜のさっぱり炒め ごまみそ煮	3日 ごはん 厚焼き玉子 大根のきんぴら 花ふのすまし汁	4日 丸パン コーンと大豆のメンチカツ 花野菜ソテー ミネストローネ ゼリー	5日 かみかみ豚丼 小松菜のみそ汁
刻み玉ねぎがたっぷり入った「たまねぎこうじ」を、スープの味付けに使用しました。	野菜のさっぱり炒めには、優しい酸味の「米酢」を使用し、暑い日でもさっぱりと食べやすくしています。	厚焼き玉子には、秋田県産の卵を使用しました。体をつくる元になる栄養素が豊富に含まれています。	6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることを意識しましょう。	かみかみ豚丼には、ごぼう・たけのこ・椎茸・こんにやく・枝豆など、かみ応えのある食べ物を使っています。
8日 ピリ辛丼 豆腐のスープ	9日 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め せんべい汁	10日 ハヤシライス 秋田フルーツポンチ	11日 ソース焼きそば わかめスープ 豆乳プリンタルト	12日 ごはん 白身魚フライ ポテトきんぴら 玉ねぎのみそ汁
牛乳や、ピリ辛丼の小松菜、スープの豆腐は、骨や歯を強くするカルシウムが豊富な食べ物です。	南部煎餅を煮込んだ「せんべい汁」は、モチモチとした煎餅が噛む回数をアップさせます。	秋田フルーツポンチには、男鹿市産の和梨と、秋田県産のりんごを使用しています。	給食のソース焼きそばは、お店や家庭で食べる物と少し違います。給食の味を楽しみましょう。	白身魚フライに使われているのは、「すけそうだら」という魚です。淡泊な味わいの魚です。
15日 ごはん 肉団子 ホイコーロー 大根のスープ	16日 ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の塩炒め じゃがいものみそ汁	17日 ねぎ塩豚丼 豆腐のみそ汁	18日 丸パン 県産チリビーンズ ポテトソテー 県産かぼちゃのスープ	19日 食育の日 ごはん いわしのレモン煮 アスパラ入り野菜炒め ピリ辛みそ汁
給食で食べているごはんは、由利本荘市産の「あきたこまち」です。味わっていただきます。	給食のみそ汁は、煮干しと昆布で丁寧にだしを取り、由利本荘市産のみそで味付けをしています。	ねぎ塩豚丼は、長ねぎ・レモン・塩を使って、暑い日でもさっぱりと食べられるようにしました。	夏野菜のかぼちゃは、病気予防に役立つビタミンが豊富です。県産かぼちゃを味わいましょう。	野菜炒めのアスパラは、由利本荘市産の物を使用します。地域の季節の味を楽しみましょう。
22日 プルコギ丼 チンゲンサイのスープ	23日 ごはん さばのみそ煮 野菜の煮浸し もずくのみそ汁	24日 チキンカレー 温野菜サラダ (和風ドレッシング)	25日 丸パン チョコクリーム しょうゆラーメン ブロッコリーのツナマヨソテー	26日 ごはん 春巻き ナムル風炒め 中華コーンスープ
韓国料理のプルコギは、ごはんにもよく合います。今日はごはんに乗せていただきます。	もずくは、とろっとした食感が特徴の海藻です。おなかの掃除をする食物繊維が豊富です。	鶴舞小のカレーは、4種類のカレールウをブレンドして作っています。	「次はしょうゆラーメンが食べた」という声がありました。リクエストをありがとうございます！	鶴舞小では、冷たいおえ物を作ることが難しいので、和え物風の炒め物に挑戦してみました。
29日 大豆入りマーボー丼 野菜スープ	30日 ごはん チーズインハンバーグ 野菜と竹輪のごま炒め みそワタンスープ	牛乳は毎日つきます。 物資の都合により献立が変更になる場合があります。		
「粒の大豆は苦手だけど、刻み大豆入りのマーボー丼は好き」という声がたくさんあります。	チーズソースが入ったハンバーグとデミグラスソースは相性が良く、ごはんによく合います。	おいしく食べるために、健康な歯を保とう！		

