

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	6/4~10日は歯と口の健康週間です！ みなさんは自分の歯のことを気にしていますか？歯は楽しく会話をしたりおいしく食べたりするためになくてはならないものです。この期間は給食でもよく噛んで食べるものや歯の健康に良い食材を使います。この機会に自分の口の健康について考えてみましょう！		1 麦入りごはん マーボー豆腐 もやしとえだまめのサラダ 甘夏ゼリー	2 食パン みかんジャム シェファーズパイ ABCスूप	3 6年生はお弁当です ファイバーライス とりのマーマレードソースがけ ポトフ
一 口 メモ	6/13~17日はふるさと給食週間です！ 地元の食材を使ったり郷土料理を出したりします。ふるさと給食週間を通して静岡県や函南町のおいしい食材や郷土料理についてたくさん知りましょう！		もやし もやしは芽がもえ出ること、若い芽がぐんぐん伸びていくという意味から名づけられたそうです。見た目が細くて弱いイメージがありますが、植物の芽生えてあるもやしは力強い野菜でビタミンCも多く含まれています。	シェファーズパイ シェファーズパイはイギリスの料理です。パイと言っていますが、パイ生地は使わず、ミートソースの上にパイ生地代わりのマッシュポテトをのせて焼きます。	マーマレード マーマレードはオレンジ・夏みかんなどから作られます。皮は千切りにし、果汁と一緒に煮て、皮がやわらかくなったら砂糖を入れてさらに煮込んで作ります。今日はマーマレードを使ってソースを作り鶏肉の上にかけます。
日 主食 主菜 副菜	6日(月)~10日(金) 歯と口の健康週間				
一 口 メモ					
日 主食 主菜 副菜	6 3年生はお弁当です 麦入りごはん きびなごフライ 切り干し大根ナムル わかめスूप バナナ	7 ソフト麺 カレーソース フレンチサラダ アーモンド田作り	8 五目チャーハン かみかみサラダ もずくスूप ヨーグルト	9 きつねごはん いかのしょうが焼き ひじきといんげんのサラダ けんちん汁	10 うめごはん たちうおの竜田揚げ おろしあえ みそ汁
一 口 メモ	歯と口の健康週間 6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です。この期間はかみかみえのあるものや歯の健康によいものを出します。きびなごなどの小魚は骨まで丸ごと食べることができ、カルシウムも多く含まれています。	田作り 田作りに使われている小魚にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムには歯を強くするはたらきがあります。カルシウムは他にも牛乳にも多く含まれています。今日はよくかむようにアーモンドも入っています。	かみかみサラダ かみかみサラダにはさきいかを使っています。さきいかはよく噛むと味がしっかり分かります。また、ごぼうなどの食物せんいが多い食材もかみかみかみかみがあります。一口20回以上を目安によく噛んで食べましょう。	ひじき/いか ひじきには骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。また、今日のいかは厚みがあります。いかはよくかんで食べるとだんだん甘みが出てきます。甘みが感じられるまでよくかんで食べてみましょう！	入梅 入梅(にゅうばい)は季節の移り変わりの目安となる雑節(ざっせつ)のひとつで暦(こよみ)の上では梅雨入りを言います。今年は11日が入梅です。今日は入梅にちなんで梅ごはんにしました。
日 主食 主菜 副菜	13日(月)~17日(金) ふるさと給食週間				
一 口 メモ					
日 主食 主菜 副菜	13 バターライス 函南トマトのポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	14 麦入りごはん あじのパリパリ揚げ ちくさあえ 函南おさく	15 さくらごはん 静岡県産しらすとあおさの玉子焼き ごまあえ みそ汁 うめシロップゼリー	16 緑茶食パン 丹那牛乳のチキングラタン 函南トマトたまごのスूप	17 麦入りごはん 黒はんぺんお茶フライ キャベツのからしあえ みそ汁 函南すいか
一 口 メモ	ふるさと給食週間 6月13日~6月17日はふるさと給食週間です。この期間は地元の食材や静岡県の郷土料理などを紹介します。函南町ではおいしいトマトがとれます。ミートソースなど色々な料理に使われます。今日はポークビーンズに使用します。	あじ/函南おさく 沼津市はあじの干物が有名です。パリパリ揚げは骨まで食べることができ、おさくは函南町の郷土料理です。野菜をざくざく切っていることから「おさく」と呼ばれるようになったそうです。	さくらごはん/梅シロップ さくらごはんは静岡県の郷土料理の一つで、見た目の色が桜色に見えることから名がついたと言われています。梅シロップゼリーは伊豆市産の梅シロップを使って作ります。	お茶/丹那牛乳 静岡県はお茶の名産地です。今日はお茶を使った食パンです。お茶の香りや味を味わってみてください。給食で毎日出る丹那牛乳は函南町丹那で作られています。その丹那牛乳をたくさん使ってグラタンを作ります。	黒はんぺん/函南すいか 黒はんぺんが黒い色をしているのは魚を一匹丸ごと練り込んで作られているからです。黒はんぺんは静岡県以外ではあまり食べられていない食材です。函南町平井はすいかの産地です。甘くておいしいすいかをとれます。
日 主食 主菜 副菜	20 玄米入りごはん さけの変わり焼き おひたし みそ汁	21 ちゅうかめん ジャーチャー麺の具 ナムル バナナ	22 麦入りごはん とりのから揚げ~薬味ソースがけ~ アーモンドあえ みそ汁 オレンジ	23 麦入りごはん 豚肉とキャベツのみそいため はるさめスूप	24 ナン キーマカレー エビサラダ パイナップル
一 口 メモ	しそ さけの変わり焼きにはしそが使われています。しその香りには食べ物が腐る(くさる)のを防ぐ効果があります。しその旬は6~9月頃で生産量は愛知県が全国1位で全国に流通している約半分を生産しています。	ジャーチャー麺 ジャーチャー麺のジャーチャーは「肉みそ」という意味です。肉みその中にはたけのこやにんじん、たまねぎなどの野菜を入れ、テンメンジャンという甘いみそで味付けをしています。麺とよく混ぜて食べてください。	アーモンド ナッツは植物の種の部分で、種の成長に必要な栄養分をたくさん含んでいます。アーモンドはアンズやモモと近い植物で、花も実もモモに似ています。実の中に種があり、それを割るとアーモンドが出てきます。	はるさめ 給食に度々登場するはるさめは何からできているか知っていますか？はるさめはじゃがいもやさつまいもなどのんぷんから作られています。調理するときは水やお湯でやわらかくしてから使います。	パイナップル パイナップルは日本語で「松」、アップルは「りんご」です。パイナップルの実が松ぼっくりに似ていて、りんごのような甘い香りがすることから二つを組み合わせて「パイナップル」という名前がついたそうです。
日 主食 主菜 副菜	27 ゆかりごはん さばのみりん焼き おかかあえ 白玉団子スूप	28 麦入りごはん タコライス たまごスूप キウイフルーツ	29 麦入りごはん ポテトとお米のささみカツ もやしとコーンのおひたし いわし団子汁	30 麦入りごはん 中華丼の具 ひじきのもの	6/4 歯と口の健康週間 6/10
一 口 メモ	ゆかり ゆかりはうめぼしと一緒につけた赤しその葉を乾燥(かんそう)させて細かくきざんだものです。しその葉のむらさき色を「縁(ゆかり)の色」と呼ばれていたことから名前がつけられたそうです。	タコライス タコライスは沖縄で生まれた料理です。メキシコ料理のタコスをごはん料理にしたものです。ごはんには野菜とお肉をのせて食べてみてください。	いわし いわしは水から出るとすぐに弱って死んでしまう魚であることから、「よわし」が「いわし」になったと言われています。漢字も魚へんに弱いと書いて「弱(いわし)」と読みます。	大豆 大豆は乾燥(かんそう)したままでは固くて食べることができません。そのため、昔からいろいろな方法で加工されてきました。豆腐や納豆、みそなどがありますが、まだまだたくさんあります。ぜひ調べてみてください！	

