

月		火		水		木		金					
4日(水)~10日(火) 歯と口の健康週間													
日 主食 主菜 副菜	2 麦入りごはん チキンカレー チーズサラダ 手作りカルピスゼリー	3 ゆかりごはん ちくさ焼き 豚汁 オレンジ	4 くきわかめごはん いかのしょうが焼き ごまあえ みそ汁	5 麦入りごはん マーボー豆腐 アーモンド田作り ツナとわかめのあえもの	6 五目チャーハン きびなごフライ 切り干し大根ナムル はるさめスープ								
一 口 メモ	チーズ チーズの歴史は古く、今から約6000年ほど前には食べられていたと言われています。最初はヤギのミルクから作られていました。今では牛乳から作られているものが多く、そのため牛乳と同じく、カルシウムの多い食材となっています。	ちくさやき ちくさやきは、細かくきざんだ野菜や肉などの具材に、たまごを流して平らに焼いて作ります。具材はタケノコ、しいたけ、にんじん、葉ねぎ、とり肉、ひじきが入ります。また豆腐も入れることでボリュームを出しています。	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。この期間はかみごたえのあるものや歯の健康に良い、カルシウムが多いものを出します。この期間だけでなく、毎日一口30回を目標によくかんで食べるようにしましょう！	アーモンド田作り アーモンド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。カルシウムは牛乳にも多く含まれています。よくかんでほしいので今日はアーモンドも入れています。	きびなご/切り干し大根 きびなごなどの小魚は骨まで丸ごと食べることができるので、歯の健康に役立つカルシウムが多く含まれています。切り干し大根はよくかんで食べると味がよくわかります。よくかんで食材の味を味わってみましょう。								
日 主食 主菜 副菜	9 うめごはん とりのピリ辛焼き 野菜のからしあえ みそ汁	10 中華めん ジャージャーめんの具 はるさめあえ	11 揚げパン ポークビーンズ フレンチサラダ	12 麦入りごはん ホイコーロー かきたまスープ バナナ	13 きつねごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 すみそあえ								
一 口 メモ	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。梅が苦手な人も一口は挑戦してみましょう！	ジャージャーめん ジャージャーめんのジャージャーは「肉みそ」という意味です。肉みその中にはただのこやにんにく、たまねぎなどの野菜を入れています。いつものめんと違い汁気が少ないので、肉みそをからめて食べてください。	大豆 ポークビーンズには大豆が使われています。大豆には体に必要なタンパク質や脂質を含んでいます。お肉に匹敵するほど良質のタンパク質であることから、畑の肉とも呼ばれています。大豆はそのまま食べるだけでなく色々な食品へ変身することができます。	ホイコーロー ホイコーローは漢字で回す鍋の肉と書いて「回鍋肉(ホイコーロー)」と読みます。ホイコーローはふた肉やキャベツなどいろいろな野菜をテンメンジャンという中華の甘みそを使って味つけをした料理です。	きつねごはん きつねごはんのきつねは何か知っていますか？きつねごはんは油揚げが入ったごはんのことです。油揚げがきつねの好物と言われていることから、油揚げのことをきつねといふようになったそうです。								
16日(月)~20日(金) ふるさと給食週間													
日 主食 主菜 副菜	16 給食はありません 11:30下校	17 麦入りごはん ハヤシルウ 洋風ごまあえ 手作り牛乳寒天 ~甘夏みかんソースがけ~	18 麦入りごはん はっぼうさい かんこくふうサラダ バナナ	19 さくらごはん 静岡たまごのあつやきたまご おかかあえ みそ汁 函南すいか	20 6年生はお弁当です 麦入りごはん アジのバリバリあげ もやしのおひたし にらたまスープ								
一 口 メモ		ふるさと給食週間 6月17日~6月21日はふるさと給食週間です。この期間は地元や静岡県等の郷土料理などを紹介します。今日は丹那地区のおいしい牛乳をたくさん使った丹那牛乳寒天に甘夏ソースをかけました。	もやし もやしは大豆や緑豆(りよくとう)などの豆類を水につけ、芽をだせたものになります。市場に多く出回っているものは、緑豆(りよくとう)もやしが多いです。ビタミンCや食物繊維(しょくもつせんい)が多く含まれています。	函南すいか 函南町平井ではおいしいすいかがとれます。糖度が11度以上ある甘さが特徴(とくちょう)です。すいかは8~10℃が一番甘くなるので、食べる1~2時間前に冷蔵庫に入れると甘くておいしいすいかを食べることができます。	あじの干物 沼津市はあじの干物が有名です。今日は沼津市で作られたあじの干物を骨までバリバリ食べられるように調理員さんたちが作ってくれました。骨があるのでしっかりと食べて食べるようにしましょう。								
日 主食 主菜 副菜	23 麦入りごはん ガパオライスの具 わかめスープ オレンジゼリー	24 ソフトめん カレーソース コールスローサラダ パイナップル	25 麦入りごはん とりのから揚げ ~薬味ソースがけ~ ちくさあえ みそ汁	26 ロールパン ウインナー スパソテー やさいスープ	27 麦入りごはん サバのみりんやき なめたけあえ けんちん汁								
一 口 メモ	ガパオライス キウイはニュージーランドの国鳥の「キウイ」に似ていることから名前がつけました。元々は中国生まれの果物ですが、ニュージーランドに種が持ち込まれて栽培(さいばい)がされるようになりました。	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「パイナップル」という名前がつけられました。	みそ汁 昔の日本ではごはんのみそ汁が朝ごはんの定番でした。野菜などを入れたみそ汁はごはんと一緒に食べるとバランスの良い食事になります。また、みそ汁には塩分があり汗で失われた塩分を補ってくれます。	セルフホットドッグ 今日はロールパンにフランクフルトをはさんでセルフホットドッグを作って食べてみましょう！スパソテーはスパゲッティと野菜と一緒にいため味つけをして作っています。スパソテーをパンにはさみたい人ははさんで食べてみてください。	けんちん汁 けんちん汁の名前の由来はいろいろありますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺(けんちょうじ)のお坊さんが作っていたので、「建長汁(けんちょうじゅう)」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。								
日 主食 主菜 副菜	30 麦入りごはん ビビンバの具 とうふスープ オレンジ	「食育基本法」制定から20年											
一 口 メモ	ビビンバ 「ビビンバ」は韓国(かんこく)生まれの料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味があります。ごはん、肉、野菜などを混ぜて食べます。焼いた石の器に入れる石焼きビビンバも有名です。今日はごはん、ビビンバの具をのせて食べましょう。	食育は生きる上での基本です 世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身をつくり、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。								毎6月6日は食育月間・毎月19日は食育の日			