

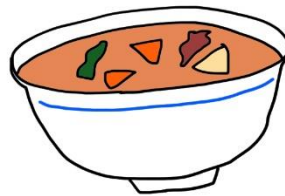
🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち げつようび
平成30年6月18日 月曜日

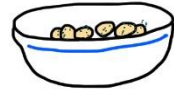
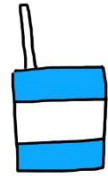
きょう こんだて 今日の献立

- けんちんうどん
- のりしおだいず
- あんずケーキ
- ぎゅうにゅう

けんちんうどん
(どんぶり)



あんずケーキ



のりしおだいず
(サラダボウル)

きょう つか はなし
今日は、ケーキに使った「あんず」について話をします。

がつ げじゅん がつ しゅん むか くだもの
あんずは、6月の下旬から7月にかけて旬を迎える果物です。

しゅん じ き しゅうかん みじか かんづめ
旬の時期が2週間くらいと短いので、ジャムや缶詰にされる

もお きょう かんづめ つか
ことも多いです。今日は、あんずの缶詰を使ってケーキをつくり
ました。

め けんこう まも ベータ はい
あんずには目の健康を守る「βカロテン」がたくさん入って

きょう きゅうしょく のこ た
います。今日の給食も残さず食べましょう。

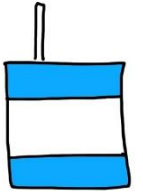
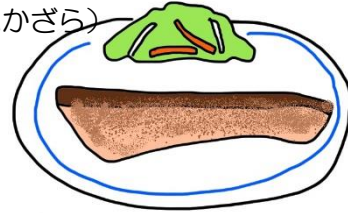
❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち かようび
平成30年6月19日 火曜日

きょう こんだて 今日の献立

- むぎごはん
- さけのてりやき
- おかかおひたし
- むらくもじる
- ぎゅうにゅう

さけのてりやき おかかおひたし
(ふかざら)



むぎごはん
(サラダボウル)



むらくもじる
(わん)

がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
6月は、食育月間です。そして、毎月19日は、「食育の日」

しょくいく ひ なにげ た しょくじ かんが
です。食育の日は、何気なく食べている食事について考えたり、

しょくせいかつ みなお ひ
食生活について見直す日です。

きゅうしょく かぎ にほん つく しょくざい つか ちょうり
給食では、できる限り日本で作られた食材を使って調理をして

にほん つく つか つく のうか ひと
います。日本で作られたものを使うこと、作ってくださった農家の人や

はこ かいしゃ ひと かお た もの つか あんぜん
運んでくださった会社の人の顔がわかる食べ物を使うことで、安全で、

あんしん きゅうしょく みな た
安心できる給食を皆さんが食べられるようにしています。

にほん つく た もの た にほん のうぎょう きょぎょう げんき
日本で作られた食べ物を食べることは、日本の農業や漁業を元気

た もの つく くに ばしょ いしき
にすることにもつながります。食べ物が作られた国や場所などを意識

ふだんた みなお
して、普段食べているものを見直してみてください。

のうか かたがた りょうし かんしゃ あじ た
農家の方々や漁師さんに感謝し、味わって食べましょう。

❀ ランチタイムレター ❀

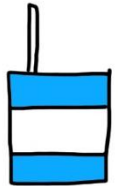
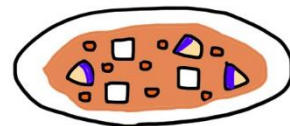
へいせい ねん がつ は つ か
平成30年6月20日

すいようび
水曜日

きょう こんだて 今日の献立

- むぎごはん
- なすいりマーボー豆腐
- ごもくスープ
- ぎゅうにゅう

なすいりマーボー豆腐
(ふかざら)



むぎごはん
(サラダボウル)



ごもくスープ
(わん)

きょう はい はなし
今日は、マーボー豆腐に入っている「なす」について話を

します。なすは、これから秋までの間が旬の夏野菜の1つ

です。野菜にしては、歯ごたえが無く、柔らかい食感です。

きょう ま た
今日は、マーボー豆腐に混ぜて、食べやすくしてみました。

「なす」の色は、ナスニンといわれる色素です。

め はたら よ こうか
目の働きを良くする効果があるといわれています。

なすは、英語では、egg plantといわれます。

それは、アメリカの「なす」は、白いためです。

すがた エッグ プラント
その姿が、たまごのようなのでegg plantと

いわれているようです。食べてください。



❀ ランチタイムレター ❀

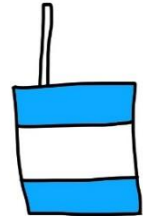
へいせい ねん がつ にち もくよう び
平成30年6月21日 木曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ・チーズトースト
- ・とりにくとまめのトマトに
- ・イタリアンサラダ
- ・ぎゅうにゅう

イタリアンサラダ
(サラダボウル)

チーズトースト
(パンざら)



とりにくとまめのトマトに
(ふかざら)

きょう つか はなし
今日は、「チーズトースト」に使ったチーズについて話をします。

10グラムのチーズをつくるためには、およそ100グラムの

ぎゅうにゅう ひつよう
牛乳が必要です。なので、チーズには、ぎゅうにゅう ばい
牛乳の10倍くらい

えいよう ふく
栄養が含まれます。

えんぶん おお ちゅうい
チーズは塩分が多いので、食べ過ぎには、注意が必要ですが、

ぎゅうにゅう にがて ひと にゅうせいひん た
牛乳が苦手な人も、チーズなどの「乳製品」を食べることを

こころ ぎゅうにゅう えいよう
心がけると、牛乳の栄養をとることができます。

のこ た げんき す
残さず食べて、元気に過ごしましょう。

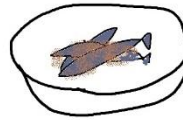
❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち きんようび
平成30年6月22日 金曜日

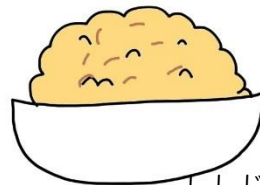
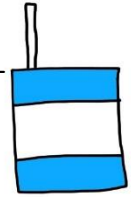
きょう こんだて 今日の献立

- ししじゅうしい
- きびなごのなんばんづけ
- ぶたじる
- アセロラゼリー
- ぎゅうにゅう

きびなごのなんばんづけ
(サラダボウル)



アセロラゼリー



ししじゅうしい
(ふかざら)



ぶたじる
(わん)

あす がつ にち おきなわ いれい ひ だいに し せ かい たい せん
明日 6月23日は、沖縄慰霊の日です。第二次世界大戦での

おきなわ せん ねん がつ にち お せんそう おお
沖縄戦が、1945年6月23日に終わりました。戦争で、多くの

いのち ざい さん ぶん か て き い さん う し な し じ つ う と ぶ た た
命、財産、文化的遺産が失われました。この事実を受け止め、再

び、おな お な ねが こ おきなわけん
び、同じことが起きることが無いようにと願いを込めて、沖縄県

が さだ ひ おきなわ いれい ひ おきなわりょうり
が 定めた日です。沖縄慰霊の日になみ、沖縄料理の「ししじ

ゆうしい」だ ぶたにく こんぶ ま
ゆうしい」を出しました。ししじゅうしいは、豚肉と昆布の混ぜご

はん ぶたにく ま はん
飯です。「しし」は、豚肉、「じゅうしい」は、混ぜご飯をさしてい

せんそう へいわ よ なか かんしゃ た
ます。戦争のない平和な世の中に感謝をしながら食べましょう。

