



6月の配膳表

小林市小林学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ごまのサラダ、メロン、マヨネーズパン、肉団子入り春雨スープ	2日 あじのチーズフライ、添え野菜、麦ご飯、じゃがいもみそ汁	3日 ビビンバ、ヨーグルト、ご飯、わかめスープ	4日 かみかみサラダ、麦ご飯、筑前煮	5日 豚肉のみそ炒め、麦ご飯、かき玉汁
<p>メロンの旬は初夏で、4月から7月にかけて出荷します。今日の給食で出しているメロンは、小林市で育てられたメロンです。残さずにしっかりと食べましょう。</p>	<p>じゃがいもは、体内の過剰(かじょう)な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれています。また、ビタミンCはじゃがいものデンプンでガードされているため、加熱調理しても減少しません。</p>	<p>ビビンバは韓国料理のひとつで、本来はビビンパフといいますが、日本ではビビンバと言われることが多いです。「ビビン」は、まぜる。「パフ」はご飯の意味があります。</p>	<p>6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。今日は、かみかみのある食材をたくさん使ったかみかみ献立です。よくかむことを意識しながら食べましょう。</p>	<p>たまごには人間の体内では合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。消化吸収も抜群なので、成長期には欠かせないたんぱく質の王様です。</p>
8日 ヴァインナ、コーンサラダ、ホットドッグ、野菜スープ	9日 三色どんぶり、麦ご飯、白玉汁	10日 いわしの梅煮、蒸わかめの酢の物、麦ご飯、吉野汁	11日 コースとんかつ、キャベツ、山菜おこわ、なめこのみそ汁	12日 チーズサラダ、メキシコライス、ポテトスープ
<p>ホットドッグの発祥の地であるアメリカで、姿、格好が胴長の犬のダックスフントに似ているところから「レッド・ホット・ダックスフント・ソーセージ」と呼ぶようになったのが始まりでした。しかし、これでは長くて言いにくいので、『ホットドック』と略されるようになったそうです。</p>	<p>牛乳の栄養成分が濃縮されたチーズは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンAなどが牛乳の何倍も豊富に含まれています。さらに、カルシウムの吸収率も高い食品なので、積極的にとるようにしましょう。</p>	<p>いわしは漢字で書く「鰯二魚偏に弱い」と書きまです。いわしはすぐに死んでしまうという弱い魚であることから、「いわし」が転じて「いわし」と呼ばれるようになった、といわれています。</p>	<p>「なめこ」はぬるぬるしたゼラチン質が多いのが特徴です。このゼラチン質は、「ムチン」という成分で、胃の粘膜をやさしく保護してくれる役割があります。なめこ以外にも、オクラや山芋などにも含まれています。</p>	<p>スパニッシュライスと呼ばれることもあります。メキシコ料理に欠かせないライスです。本場のメキシコ料理は、メキシコ料理でよく使われるピリ辛のサルサソースが決め手となります。</p>
15日 フレンチサラダ、コッペパン、鶏肉のトマト煮	16日 チンジャオロース、麦ご飯、中華たまごスープ	17日 照り焼きチキン、コールスローサラダ、麦ご飯、スッキーニのスープ	18日 ごまマヨネーズ和え、麦ご飯、里芋のそぼろ煮	19日 魚とさつまいもの揚げ煮、麦ご飯、キムチ汁
<p>トマトのビタミンCは、火を通して煮汁も用いることでほとんど損失がありません。トマトを1個食べると、1日に必要なビタミンCの約半分をとることができます。</p>	<p>チンジャオロースは、細切りにしたピーマンや肉を炒めた料理です。チンジャオは「ピーマン」、ローは「肉」、スは「細切り」を意味しています。</p>	<p>スッキーニはきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃとは違い、スッキーニは未熟な身を食べます。歯ごたえや味はナスに似ています。</p>	<p>里芋は、山で育つ山芋に対して、里で栽培されることから里芋と呼ばれるようになりました。里芋の特有のぬめりはガラクトマンといういわれ、免疫力アップの作用があります。</p>	<p>キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多く、それぞれの「家庭の味」があります。また、地方によっても味が違い、白菜だけでなく、きゅうりや大根、ごまの葉やタンポポの葉のキムチもあるそうです。</p>
22日 マカロニサラダ、ナン、キーマカレー	23日 鶏肉のみそころばし、麦ご飯、あじのつみれ汁	24日 和風サラダ、麦ご飯、大豆五目煮	25日 魚のチーズ焼き、花野菜とツナのサラダ、麦ご飯、もずくスープ	26日 れんこんきんぴら、わかめご飯、ふるさと煮込みうどん
<p>ナンは、インドの主食と思われがちですが、実はインドではナンは高級品で日常的に食べることはないそうです。また、本場のナンは丸い形をしています。</p>	<p>鶏肉を使った料理は、お祝い事やお客さまへのもてなしに、昔からこの地域では欠かせませんでした。鍋の中で煮こがすことから、みそころばしという名前がつけました。</p>	<p>大豆は、別名「畑の肉」と言われるように、ほかの豆類に比べてたんぱく質が多く、カルシウム、鉄、食物繊維も豊富で、ビタミンB1やビタミンEも多く含まれています。皆さんがよく知っている納豆、豆腐、みそやしおゆなどの原料にもなっています。</p>	<p>「もずく」は、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから、「もにつく」が「もずく」になったそうです。</p>	<p>「れんこん」は、はずの茎がふくらんだものことで、大根やにんじんと同じ根菜です。水をたっぷり張った泥の中で育ちます。田んぼの泥や水に含まれる栄養素を蓄えながら大きくなるので肉厚でやわらかく、味もおいしいです。</p>
29日 フルーツポンチ、米粉パン、マカロニのクリーム煮	30日 ちくわの磯辺揚げ、ドレッシング和え、麦ご飯、のっぺい汁	6月4日(木)～6月10日(水)は「歯と口の健康週間」です		
<p>マカロニは、イタリア料理で使われるパスタのひとつです。語源は、イタリア語のマッグローニが英語になったものです。マカロニの形には、穴の開いた筒のような形やリボンの形をしたものなど、たくさんの種類があります。</p>	<p>「いそべ」というのは、のりを材料に使った料理につく名前です。今日は、ちくわに小麦粉と卵と青海苔でつくった衣をつけてから油で揚げたちくわの磯辺揚げです。</p>	<p>学校給食では、日頃から「かむこと」を意識してもらおうと、さまざまな「かみかみのある料理」を提供できるように心がけています。また、丈夫な歯をつくるために必要なカルシウムもたくさん取り入れたメニューも考えています。</p> <p>6月4日の給食では、筑前煮とかみかみサラダの「かみかみメニュー」を出す予定です。よくかんで食べましょう！</p>		

