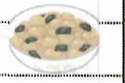
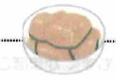
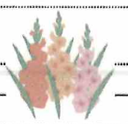
17	月	むぎごはん	MILK				こめ むぎ きょうかまい	みなさんは春雨の原料を知っていますか？春雨は、豆やじゃがいも、さつまいも、とうもろこしなどから取られたでんぷんを原料に作られます。サラダやスープなどに使われるのど越しの良い麺のような食材です。
					ぎゅうにゅう			
				いかのさらさあげ	いか	しょうが	かたくりこ こめあぶら	
				マーボーはるさめ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ねぎ	はるさめ ごまあぶら さとう	
				ちゅうかコーンたまごスープ	ほたてがい とうふ たまご	ほししいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし	かたくりこ	
18	火	はいがパン	MILK				パン	甲斐市のみなさんには、おなじみの「甲州ワインビーフ」のシチューです。地域の新鮮な食材をおいしくいただけることはとても幸せなことですね。食事は、動物の命、生産や配送に関わる人々の支えがあって成り立っています。感謝の思いを込めて食事のあいさつをしたいですね。 敷北小３年校外学習 敷南小４年校外学習
					ぎゅうにゅう			
				ワインビーフのシチュー	ぎゅうにく（ワインビーフ）スキムミルク なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリー マッシュルーム トマト	じゃがいも こめあぶら シチュールウ	
				きざみこんぶいりサラダ	ツナ こんぶ	きゅうり キャベツ れんこん さやいんげん	あおじそドレッシング	
				ヨーグルト	ヨーグルト			
19	水	げんまいいりごはん	MILK				こめ げんまい きょうかまい	玄米は、ふだん給食に出している白米よりもビタミン、ミネラル、食物せんいを豊富に含んでいます。また、消化に時間がかかるので、腹持ちがよく、食べすぎを防いでくれます。今日は、白米に玄米を混ぜて炊きました。もちもちした食感がします。よくかんで味わってみてください。
					ぎゅうにゅう			
				ぶたにくのうめジャムソースがけ	ぶたにく 	しょうが	うめジャム さとう かたくりこ	
				ごもくまめ	とりにく こんぶ だいず	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう	
				とうふとなめこのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ にぼし（だし）	だいこん なめこ ねぎ		
				れいとうみかん		みかん		
20	木	おざら	MILK		こんぶ（だし） かつおぶし（だし）	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ほしずいき ねぎ	ほうとう	おざらは山梨県の郷土料理のひとつで、ほうとうより少し細い麺を冷やして、つけ汁につけて食べます。寒い冬は、ほうとうで体を温め、暑い夏は、おざらで夏バテを防止してきた山梨の先人の知恵が受け継がれてきた郷土料理です。
					ぎゅうにゅう			
				やさいのかきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ こめあぶら	
				かぼちゃのそぼろに	ぶたにく 	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう	
				ぷるるんゼリー		みかん パインアップル ぶどうかじゅう	ゼリー	
21	金	ビビンバ	MILK		ぶたにく たまご みそ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ぜんまい だいずもやし ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま	あさりは、みそ汁はもちろん、酒蒸しやクラムチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。
					ぎゅうにゅう			
				にくしゅうまい	ぶたにく	しょうが たまねぎ	しゅうまいのかわ かたくりこ パンこ さとう	
				わかめスープ	わかめ あさり	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ		
				フルーツあんにん			あんにんプリン	
24	月	むぎごはん	MILK				こめ むぎ きょうかまい	いもには、じゃがいも、里芋、さつまいも、山芋などいろいろな種類があります。この中でもじゃがいもや里芋は地下にある茎がでんぷんをたくわえ、丸くふくらんだ部分を食べ、さつまいもや山芋は根にでんぷんがたまった部分を食べています。どちらも栄養をたっぷり蓄えた野菜です。
					ぎゅうにゅう			
				あじのごまみそやき	あじ みそ	しょうが	さとう ごま	
				にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも こめあぶら さとう	
				おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな はくさい キャベツ	さとう 	
				オレンジゼリー		オレンジかじゅう	ゼリー	
25	火	そぼろパン	MILK				パン	アスパラガスには緑色のものと白いものがあることを知っていますか？緑色のものは日光を当てるので緑色の成分が作られ、緑色になります。白いものは芽が出たときに土を盛り、日に当てずに育てるので白くなります。
					ぎゅうにゅう			
				チキンのハーブやき	とりにく	バジル	オリーブあぶら パンこ	
				アスパラサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし	イタリアンドレッシング	
				かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ パセリ	こめあぶら バター こむぎこ	
26	水	シーフードピラフ	MILK		いか えび あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ きょうかまい マーガリン こめあぶら	レンズ豆は名前の通り、カメラのレンズのような形をしています。日本では生産されていないのであまり知られていませんが、海外ではよく食べられている豆です。貧血の予防になる鉄分を多く含みます。
					ぎゅうにゅう			
				オムレツ	たまご		さとう	
				むしどりサラダ	とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	こうみしおドレッシング゛	
				レンズまめとむぎのやさいスープ	ウインナー レンズまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ こまつな	おおむぎ こむぎ	
27	木	スパゲティミートソース	MILK		ぎゅうにく（ワインビーフ） ぶたにく とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー にんじん マッシュルーム	スパゲティ こめあぶら さとう	みなさんは、食事をする前に、きちんと「いただきます」を言っていますか？すべての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のことば「いただきます」をしっかり言って食べましょう！
					ぎゅうにゅう			
				いわしのカリカリフライ	いわし	しょうが	パンこ さとう じゃがいも げんまいこ こめあぶら	
				こまつなとコーンのソテー	ベーコン	とうもろこし こまつな	こめあぶら	
				ミニピーチゼリー		ももかじゅう	ゼリー	
28	金	けいはん	MILK		とりにく のり	にんじん さやいんげん たくわん しょうが レモンかじゅう あさつき ほししいたけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	鶏飯は鹿児島県奄美地方の郷土料理です。ご飯の上にほぐした鶏肉、干ししいたけ、野菜などをのせ、鶏ガラスープをかけて食べます。祝い事やおもてなしの料理として食べられているほか、鹿児島県の学校給食では人気のメニューになっています。
					ぎゅうにゅう			
				ホッケのねぎしおやき	ほっけ	ねぎ にんにく	みずあめ	
				ごぼうサラダ		ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	ごまドレッシング	

※　献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

6月は食育月間

6月は国が定める「食育月間」です。食は「生きる上での基本」であり、私たちの生活に切っても切り離せないことです。この1か月は自分自身の食習慣を見直すとともに地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしてみてはどうですか？