

ランチタイム | 令和4年6月

6月30日(木)

ツイストパン 鶏肉とじゃがいものトマト煮 いんげんのサラダ さくらんぼ 牛乳

★トマト煮は、生のトマト、カットトマト缶、セミドライトマトの3種類を混ぜて調理しています。トマト煮の酸味とジャガイモの甘みのバランスがちょうど良くできました。



6月29日(水)

ごはん ジャージャン豆腐 ナムル 牛乳

★ジャージャン豆腐は、給食なので辛みは控えめです。コクのある味付けでご飯が進みます。



6月28日(火)

ロースーめん パンプキンミートパイ 冷凍みかん 牛乳

★パンプキンミートパイは、手作りです。蒸したカボチャを潰して、ひき肉とチーズと一緒に包みました。



6月27日(月)

ごはん 鱈の南蛮漬け 具たくさんみそ汁 きゅうりの塩昆布和え 牛乳

★塩昆布和えは、きゅうり・塩昆布・ごま油・しょうゆをあえて作りました。



6月24日(金)

こぎつねごはん チーズはんぺんフライ 豆腐とえのきのみそ汁 牛乳

★ごはんには、小さく切った油揚げを混ぜました。大きなお揚げではないので、子ぎつねという名前にしました。



6月23日(木)

コッペパン ボイルウインナー ドライカレー 野菜スープ キャベツのソテー 牛乳

★キャベツのソテーは、理科の観察用に学校の花壇で育てたキャベツです。観察も終了したため、給食で使用することにしました。



6月22日(水)

ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 小玉すいか 牛乳

★今日のデザートは小玉すいかでした。スイカは分類上では野菜です。しかし、果物として利用をされることが多く、「果実的野菜」として扱われています。



6月21日(火)

バターロール ペンネのトマトソース 大豆入りごまサラダ 牛乳

★パスタにはいろいろな形がありますが、今日は「ペンネ」を使用しています。ひき肉や玉ねぎ、トマト、最後にパルメザンチーズの隠し味です。



6月20日(月)

ほたるごはん ジャが団子汁 牛乳

★ほたるご飯は、コーンでホタルの光、いんげんでホタルがとまる葉、ひき肉で夜空を表現したメニューです。きれいな川や自然の豊かさをイメージしました。



6月17日(金)

ごはん なすと豚肉のコチュジャン炒め 中華風卵スープ 牛乳

★ナスは今が旬の野菜です。学校の花壇にも、2年生が育てているナスがあります。野菜の成長を観察してみましょう。



6月16日(木)

ごはん 白身魚の野菜あんかけ ジャがいものカレー煮 牛乳

★ジャがいもは、新じゃがいもを使用しています。皮が薄く、水分が多いことが特徴です。



6月15日(水)

子どもパン チキンカツ ミネストローネ キャベツのソテー 牛乳

★今日のパンには切り込みが入っているので、チキンカツとキャベツのソテーを挟んでチキンバーガーの完成です。



6月14日(火)

黒砂糖食パン クリームシチュー シャキシャキサラダ 牛乳

★サラダにはおかひじきを使用して、名前の通りシャキシャキした食感になりました。



6月13日(月)

てげうま丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんごゼリー 牛乳

★宮崎県の方で「てげ」には「とても」という意味があります。豚肉、にんじん、しいたけ、ピーマン、ごぼう等使い野菜たっぷりです。



6月10日(金)

わかめごはん 鶏肉のみそがらめ かわりきんぴら 牛乳

★6月4～10日の「歯と口の健康習慣」に併せて、今日は「かみかみ献立」です。いつも以上に意識して、よく噛んで食べましょう。



6月9日(木)

フラワーロール しょうゆ焼きそば ポークシューマイ 杏仁豆腐 牛乳

★今日のシューマイと杏仁豆腐は、給食室での手作りです。



6月8日(水)

カレーライス こんにゃくサラダ キャンディチーズ 牛乳

★今月のめあては「よくかんで食べよう」です。こんにゃくは、食物繊維が多く、弾力性と歯ごたえがある食感の食品です。よく噛んで食べましょう。



6月7日(火)

五目うどん とり天 ジューシーフルーツ 牛乳

★うどん汁は、煮干しでだしを取りたっぷりの具材(豚こま、かまぼこ、にんじん、たけのこ、しめじ、ねぎ、こまつな、刻み昆布)を入れました。



6月3日(金)

ごはん みそカツ 沢煮椀 おひたし 牛乳

★みそカツは、「豚ヒレ」を使用しました。肉は柔らかく、みそ味でご飯がすすみました。



6月2日(木)

きなこ揚げパン 担々春雨スープ ヨーグルト 牛乳

★担々春雨スープは、辛さを抑えるために豆乳を加えてあります。テンメンジャンの辛さが練りごまや豆乳によりマイルドな味わいになり、おいしくいただけました。



6月1日(水)

ビビンバ わかめスープ 牛乳

★ビビンバは、上にのせる具材を彩りよく作っています。

