

6月分 給食こんだてひょう 和歌山大学教育学部附属特別支援学校

6月に入り、梅雨入りも間近です。食中毒の心配も増えてきます。食事前の手洗いや調理実習でも衛生管理には十分気をつけましょう。給食でも食中毒の予防をしっかりとこなくします。

今日は、食育月間です

和歌山県の食材をたくさん紹介しています。特に梅をいろいろの料理に使っています。

6月1日(火)	6月2日(水)	6月4日(金)
<p>カレーライス 牛乳 まめサラダ</p>  <p>小660kcal 中高776kcal</p>	<p>たにんどんぶり 牛乳 こんぶのもの なっとうじる</p>  <p>小663kcal 中高781kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 たちうおのしおやき やさしいため みぞしる</p>  <p>小611kcal 中高719kcal</p>
<p>まめサラダは3種類の豆(大豆、金時豆、うすいえんど)をつかったサラダです。</p>	<p>親子どんぶりは、たまごと鳥肉、他人どんぶりはたまごと牛肉の組み合わせをいいます。</p>	<p>わかやま産の太刀魚を塩焼きにします。太刀魚は、骨が多い魚ですが、骨のないものを紹介します。</p>

6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月18日(金)
<p>パン 牛乳 マーガリン ジャーマンポテ ワインゼリー</p>  <p>小660kcal 中高777kcal</p>	<p>ナン 牛乳 キーマカレー わふうサラダ のむヨーグルト</p>  <p>小664kcal 中高781kcal</p>	<p>うめごはん 牛乳 うめどりのてりに ごしゅくなます かきたまじる</p>  <p>小616kcal 中高725kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 きびなごのからあげ ごまあえ しょうがのスーフ</p>  <p>小596kcal 中高701kcal</p>
<p>手作り肉だんごです。和歌山の新しょうがを使った「たれ」をかけています。</p>	<p>インド料理風にしました。ナンはインドのパンです。カレーをつけて食べてください。</p>	<p>和歌山のうめぼしを使ったごはんとうめどりのてりやきです。地産地消の献立です。</p>	<p>和歌山産のきびなごとしょうがを結かけします。ぐだくさんのスープにしょうがをつけています。</p>

骨や歯をたいせつにしよう

6月4日～10日は歯の衛生週間です

最近の食事は、柔らかい食べ物が増えて、「かむ回数」がへってきています。よくかむと、①歯や歯ぐきが丈夫になります。②歯並びをよくします。③唾液(つば)がたくさんでますーなど身体によいことばかりです。給食では、しっかりかんで食べるメニューや歯や骨を強くするカルシウムたっぷりメニューを紹介します。



だ液のパワー

- ①歯にくっついたばい菌をときます。
- ②口の中に残った「食べカス」を流します。
- ③口の中の細菌(ミュタンス)を弱くします。
- ④でんぷん(ごはんやパン)を消化しやすくします

6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月11日(金)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月25日(金)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)
<p>パン 牛乳 マーガリン グラタン きりぼしだいこんに ミニフィッシュ</p>  <p>小661kcal 中高778kcal</p>	<p>ソースかつどん 牛乳 ごぼうサラダ きのこスーフ くだもの</p>  <p>小668kcal 中高786kcal</p>	<p>わかめごはん 牛乳 ししゃものすあげ ごまあえ コンソメスーフ</p>  <p>小629kcal 中高740kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 てづくりはるまき すのもの マーボー豆腐</p>  <p>小689kcal 中高810kcal</p>	<p>ピザトースト 牛乳 やさいスーフ くだもの</p>  <p>小675kcal 中高794kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン やきうどん シーチキンサラダ うめゼリー</p>  <p>小600kcal 中高706kcal</p>	<p>むぎごはん 牛乳 すぶた うめびたし むしシューマイ</p>  <p>小622kcal 中高732kcal</p>	<p>ごはん 梅干し 牛乳 うめどりのフライ ポテトサラダ そうめんじる</p>  <p>小663kcal 中高780kcal</p>	<p>パン 牛乳 マーガリン 和歌山ラーメン ピーナツあえ みかんかてん</p>  <p>小678kcal 中高798kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 かきあげ きんぴらごぼう みぞしる</p>  <p>小658kcal 中高774kcal</p>	<p>ごはん 牛乳 さばのあげに かいそうサラダ すいとんじる</p>  <p>小649kcal 中高764kcal</p>
<p>牛乳、チーズ、小魚などカルシウムたっぷりメニューです。</p>	<p>ソースかつどんは、兵庫県の名物料理です。大きい口をあけてしっかりかんで食べてください。和歌山産のびわです。</p>	<p>ししゃもは、骨までしっかり噛んで食べてください。カルシウムがたくさんふくまれています。</p>	<p>調理員さんの手作りのはるまきです。中国の家庭料理を紹介いたします。</p>	<p>手作りピザトーストです。少し食べにくいですが、大きな口を開けてこぼさないように食べてください。</p>	<p>和歌山産の梅の生産は、日本一です。手作り青梅のジュースでゼリーをつくりまます。</p>	<p>6月は、旬の食材である梅を使った料理をたくさん紹介しています。梅びたしは、梅干しと野菜で作ります。</p>	<p>中学部で、梅干しづくりにします。11:00からです。興味のある人は見に来てください。</p>	<p>和歌山のみかんで作ったみかんジュースと雑賀崎の天草で作った寒天寄せです。</p>	<p>かみかみこんだてです。かき揚げのすめいかやきんぴらのごぼうは、あごを使ってしっかりかんで食べてください。</p>	<p>すいとんは、小麦粉だんごを汁もの具にしたものです。群馬県の郷土料理だそうです。</p>

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります