

月	火	水	木	金
1 サワラのうめたれがけ じゃがいものにも むぎごはん だいこんのみそしる	2 しろみざかなフライ コールスローサラダ こくとうしょくパン マカロニスープ	3 オレンジ すぶた むぎごはん ちゅうかスープ	4 ハンバーグてりやきソースがけ にんじんサラダ しょくパン コーンスープ	5 ミンチとたまごのそぼろ キャベツのおかかあえ むぎごはん かみなりじる
8 いい歯の日 キウイフルーツ ほうれんそうのソテー むぎごはん かみかみカレー	9 シシャモのいそべあげ(2こ) こまつなとしめじのにびたし うどん ぎつねうどんのつゆ	10 ぶたにくのしょうがいため きんぴらごぼう むぎごはん とうふのみそしる	11 サケのコーンマヨソースがけ だいこんサラダ コッパン ミネストローネ	12 アセロラゼリー チンゲンサイのオイスターソースいため スタミナチャーハン はるまき
15 ヨーグルト ホイコーロー むぎごはん ワンタンスープ	16 ココアピーンズ こまつなサラダ ソフトめん ツナマトソース	17 あつあげのにくみそがけ もやしのごまあえ むぎごはん かきたまじる	18 とりにくのレモンソースがけ かいそうサラダ こめこいりコッパン キャロットポタージュ	19 平和の日・食育の日 うめぼし やきイワシ きりぼしだいこんとツナのにも むぎごはん すいとんじる
22 ぶたどんのぐ しおこんぶあえ むぎごはん なめこのみそしる	23 オムレツ かぼちゃサラダ こがたコッパン スパゲッティナポリタン	24 ホキのからあげ マーボーなす むぎごはん わかめスープ	25 マスタードチキン グリーンサラダ しょくパン コンソメスープ	26 はちみつレモンゼリー やさいのにも きんぎょめし キピナゴのこめこあげ
29 ぶたにくとしんじゃがのあげがらめ ひじきのいために むぎごはん キャベツのみそしる	30 あつあげのチリソースいため ゆでとうもろこし ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	今月の岐阜県産食材 		<ul style="list-style-type: none"> * いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。

6月は「食育月間」です

健全で心豊かな生活を送るためには、健康的な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることが大切です。食育基本法などにより、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。6月は食の大切さについて考えてみましょう。(参考資料：農林水産省ホームページ)

食事の組み合わせをそろえよう

給食のように主食、副菜、主菜、汁物をそろえることで、栄養バランスが整います。

朝ごはんを食べよう

毎日、朝ごはんを食べると、学力や体力が向上するという研究結果が報告されています。

地元の食べ物を知ろう

地元の食べ物は新鮮で、作ってくれた人が身近にいたので安心して食べられます。

みんなで楽しく食べよう

会話を楽しみながら、ゆっくり食事をすると、機会を作ります。

食中毒にご注意!

6月は食中毒が流行する季節です。手を洗うタイミングを意識しましょう。



今月の旬の食材

《各務原にんじん》

各務原にんじんは、春と冬に収穫時期を迎えます。1年に2回、収穫ができるのは全国でも珍しい特徴です。他にも、色鮮やかで甘みが強いのも、各務原にんじんの特徴です。給食では6月と12月ごろ、積極的に各務原にんじんを使っています。

各務原にんじんをおいしく味わってね

親子で料理を作ってみよう

簡単お手軽料理やヘルシー料理などのレシピをロイロノートで紹介しています。【作ってみよう! レシピの場所】資料箱→各務原市(先生・児童生徒)→2その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ