



# 平成29年 6月 予定献立表

鳥羽市学校給食単独校

## ★かみかみ献立★

かみごたえのある食材を使っています

1日(木)		2日(金)		
むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのもの ★きりぼしだいごんの ごまずあえ★	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた キャベツのスープ			
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
じゃこチャーハン アシドミルク ★かみかみサラダ★ かきたまスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ★チキンチキンごぼう★ みそしる	こがたコッパン ぎゅうにゅう パスカトーレ イタリアンサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ごまだれサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき じゃがいものみそしる	むぎごはん ぎゅうにゅう あおさいりとりにくのからあげ ひじきサラダ ごもくじる	こめこパン ぎゅうにゅう すずきのムニエル コーンチャウダー ミニトマト	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう ★いわしのなんぼんづけ★ あらめとやさいのもの
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう とうふでんがく おひたし とりだんごじる	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため はるさめサラダ	ミルクパン ぎゅうにゅう ピザポテトやき キャベツのクリームスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため たまごスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに さっぱりサラダ
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのたまごとし ごまじゃこあえ	わかめごはん ぎゅうにゅう てづくりさつまあげ ごまあえ けんちんじる	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ わかめスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ★きんぴらごぼう★ すましじる



19日は  
食育の日

### 豆腐田楽 【三重県】

豆腐田楽は、三重県伊賀地方の郷土料理です。竹串を打った豆腐にみそをぬって焼いたもので、香ばしいみその香りと味が、淡泊な豆腐を引き立てくれる伊賀の名物料理です。



### かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

### かみごたえのある食べ物



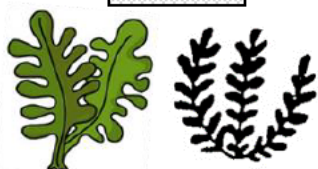
よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

## 6月は食育月間!

6/12(月)～6/16(金)は、三重県でとれた食材をたくさん使っています。地元産の食材や生産者の方に感謝して、味わって食べましょう。



菟島産



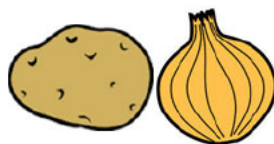
わかめ ひじき

答志産



すずき しらすぼし

加茂産



じゃがいも たまねぎ

三重県産



いわし あらめ あおさ