



月	火	水	木	金
2 ソースカツ 衣をつけた豚肉を油で揚げて、中濃ソースとケチャップ、しょうゆ、みりん、かつおだしを煮つめて作った特製ソースをかけました。ごはんが進む甘辛い味付けになっています。	3 チンゲンサイ 約50年ほど前に中国から伝わった野菜で、今では1年を通して日本各地で栽培されています。クセがなくあっさりとした味と、加熱しても残るシャキシャキとした食感が特徴です。	4 卵 卵には、1個あたり約6gものたんぱく質が含まれています。さらに、ビタミン類やカルシウム、鉄なども含まれ、成長期のみなさんに必要な栄養がたくさんつまっています。	5 歯と口の健康週間 よく噛んで食べることで歯が丈夫になります。6月4日～10日は歯と口の健康週間なので、今日はいかやごぼろなど噛み応えのある食材を使用しました。よく噛んで食べましょう。	6 さくらんぼ さくらんぼは、6～7月が旬の果物で、山形県で多く栽培されています。今日は、さくらんぼのおいしさがぎゅっとつまったゼリーです。味わって食べましょう。
9 豚肉 豚肉にはビタミンB₁がたくさん含まれています。ビタミンB₁には、疲れをとってくれる働きがあります。疲れを感じた時には、豚肉を食べて元気を回復させましょう。	10 冷ややっこ 冷ややっこがおいしい季節になりました。給食の冷ややっこは柔らかく、舌触りのよい絹ごし豆腐です。しょうゆをかけて、こぼさないように上手に食べましょう。	11 食中毒予防のために 気温や湿度が高くなるこれからの季節は食中毒が多くなります。そのため6～9月はサラダや和え物にハムやマヨネーズなどの傷みやすい食材の使用をさせています。	12 6月15日は栃木県民の日 もうすぐ県民の日ということで、今日は、栃木県産のかんぴょうや卵などの県産品や栃木県にちなんだ食材を取り入れた献立になっています。	13 とうもろこし とうもろこしには、食物繊維が多く含まれていて、その量は、さつまいもの約4倍です。食物繊維は、おなかの調子を整える働きがあります。今日はコーンポタージュにしました。
16 地産地消 地域で生産したものをその地域で消費することをいいます。給食でも、地産地消に取り組んでいます。 今日の栃木県産食材 米、牛乳、にんじん、たまねぎ、ねぎ、大豆もやし、ごぼう、さといも、みそ	17 県産ヨーグルト ヨーグルトは、カルシウムが豊富で骨や歯のもととなり、骨を強くしてくれます。今日のヨーグルトは、栃木県産の生乳から作られています。	18 バターコッペパン(県産小麦) 今日は栃木県産小麦「ゆめかおり」を100%使用したパンです。ゆめかおりはパンに適した小麦といわれ、しっとりふんわり焼きあがるそうです。よく噛んで食べましょう。	19 食育月間 平成17年に『食育基本法』が制定され、6月は「食育月間」、毎月19日は『食育の日』と定められました。この機会に、日頃の食生活や健康について家族で話し合ってみましょう。	20 ほうれん草 ほうれん草には、ビタミンや鉄分が含まれています。どちらも不足しがちな栄養素なので、積極的に摂りたい食材です。
23 和風たまねぎソース 炒めたたまねぎに、酢としょうゆ、みりん、にんにくを加えて煮込んだソースをハンバーグにかけました。たまねぎの旨味がつまったソースは、ごはんとの相性抜群です。	24 梅雨の季節にご用心 梅雨の季節は湿度が高く、食中毒をおこす細菌の活動が活発になります。手はきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、机の上や白衣も清潔に保ちましょう。	25 日本味めぐり～長崎県① 長崎県は江戸時代より前から海外と貿易を行っていたため、外国からさまざまな食文化が伝えられたと言われています。長崎市には、横浜や神戸と並ぶ	26 ちゃんこ汁 相撲部屋で力士が作る料理のことを「ちゃんこ」といいます。今日は、ちゃんこ鍋という鍋料理を真似て、肉団子や豆腐、たくさんの野菜を入れた栄養満点の汁物にしてみました。	27 レモンゼリーよせ 今日はレモン味のゼリーに、みかん、パイナップルの2種類の果物を合わせました。レモンの爽やかな甘みが口いっぱいに広がる、暑い時期に嬉しい冷たいデザートです。
30 チョレギサラダ 給食でも人気のチョレギサラダは、ごま油が香る塩味のサラダです。韓国料理と思われがちですが、日本で誕生しました。今日はキャベツですが、レタスでもおいしく作れます。	25日の続き 日本味めぐり～長崎県② 日本三大中華街があるので、今回は中華料理でまとめてみました。長崎といえば、野菜や海鮮を使ったスープが特徴の長崎ちゃんぽんが特に有名で、長崎の中華街が発祥だと言われています。これにあわせて、主菜は人気の揚げぎょうざに、副菜は茎わかめの中華サラダにしました。海に囲まれた長崎県は、漁業が盛んで、魚はもちろん、わかめやひじきなどの海産物も特産品として知られています。	25日の続き 日本味めぐり～長崎県② 日本三大中華街があるので、今回は中華料理でまとめてみました。長崎といえば、野菜や海鮮を使ったスープが特徴の長崎ちゃんぽんが特に有名で、長崎の中華街が発祥だと言われています。これにあわせて、主菜は人気の揚げぎょうざに、副菜は茎わかめの中華サラダにしました。海に囲まれた長崎県は、漁業が盛んで、魚はもちろん、わかめやひじきなどの海産物も特産品として知られています。		