6月　献　立　表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				6月１日 交通安全教室
				ごはん みそ汁（えのき・油揚げ） チキンカツ もやしとほうれん草のおかか和え 牛乳
6月４日	6月５日	6月６日	6月７日	6月８日
ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） 肉豆腐 大根の韓国風あえもの 牛乳	ゆで豚冷やしラーメン ミニトマト 春巻１本 いちご 牛乳	ごはん にら卵汁 ほっけのチャンチャン焼き マカロニサラダ 牛乳	ルースー丼 豆腐のスープ ごまあえ(白・こま) 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ・にんじん） バーベキューチキン アスパラとコーンのソテー 牛乳
6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
	中間考査①★	中間考査②★	中間考査③★	スマホ・携帯安全教室
ごはん みそ汁（油揚げ・なす） ししゃものフライ 大根のそぼろ煮 牛乳	カレーうどん フレンチポテト ゆでえだまめ 牛乳	ごはん わかめとねぎのスープ ホイコーロー もやしとハムの中華あえ 牛乳	山菜ごはん みそ汁（高野豆腐・なめこ） 肉じゃが 牛乳	ごはん 野菜のカラフルスープ 豚肉のマヨネーズ焼き にんじんとはくさいの磯和え 牛乳
6月18日	6月１９日	6月２０日	6月21日	6月22日
		通学路清掃活動①		
ごはん ジュリアンスープ ポークチャップ ミックスマッシュポテト 牛乳	あさりと水菜のペペロンチーノ チキンナゲット ネーブル（１／６） 牛乳	ごはん みそ汁（小松菜・にんじん・高野豆腐） さんまのかばやき風 キャベツのカレー蒸し 牛乳	豆と挽き肉のカレー ブロッコリーのおかかサラダ 牛乳	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉ときのこのクリーム煮 大根のごまドレッシングサラダ 牛乳
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月２９日
ごはん 味噌けんちん汁 さばの竜田揚げ チンゲンサイの昆布あえ 牛乳	長崎ちゃんぽん風ラーメン じゃが芋のバター煮 さくらんぼ 牛乳	ごはん ふわふわスープ 煮込みハンバーグ コーンのソテー 牛乳	親子丼 みそ汁（油揚げ・大根） こまつなと竹輪のあえもの 牛乳	ごはん すまし汁（えのき・わかめ・にんじん） 豚肉と野菜のスタミナ炒め ピリ辛きゅうり 牛乳

★は給食1回の日です。

給食だより

６月21日は「夏至」です。「夏至」は、一年で太陽が最も高くなり、昼が一番長い日になります。これからの暑い夏に向けて、体調を整えておきましょう。

【今月の給食】

★26日長崎県の郷土料理「長崎ちゃんぽん風ラーメン」

鎖国時代、日本で唯一の開港地として外来文化を受け入れ、独自の文化を育てた長崎は、料理にも異国の味を取り入れています。なかでも「長崎ちゃんぽん」は、日中混合の庶民の味として生み出され、現在では全国に広まりました。

「長崎ちゃんぽん」は、中国福建省出身の華僑により考案されました。ちゃんぽんの語源は「ご飯を食べましたか」という意味の華僑同士の挨拶である「シャンポン」から転じたという説や、「混ぜ合わせる」という意味から来たという説などがあります。たくさんの具材を炒めスープを作り、ちゃんぽん特有の麺を入れ煮込む料理ですが、給食では中華麺を使います。

水分補給

どんなものを飲めばいいの？

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意