



# 6月 給食献立表

平成30年度  
菅平中学校

月	火	水	木	金
<b>今月の旬</b> ・新じゃがいも ・きゅうり ・新たまねぎ ・レタス ・メロン ・さくらんぼ ・かんきつ類	★牛乳が毎日出ます。 ゆっくり、たっぷり飲みましょう！ 	6/4からの週は、カルシウムが多く かみごたえのある献立にしました。 発芽玄米、五目煮の大豆・ごぼう・ れんこん・こんにやくや、小魚など しっかりよくかんで食べましょう。 		1 ・コッペパン ・ラザニア ・グリーンサラダ ・野菜スープ (・ミルクジャム)
4 菅平中2年 希望献立 ・ご飯 ・ささみとポテトのレモン揚げ ・切干大根と海藻のサラダ ・かきたま汁 ・ココアプリン	5 ・発芽玄米ご飯 ・鯖の塩麹焼き ・ツナとひじきの炒め煮 ・かみなり汁	6 ・ご飯 ・カレー五目豆 ・フロッコリーのごま風味和え ・豆腐のみそ汁 (・ごまめ)	7 「いい歯」の日の献立 ・ご飯 ・厚揚げの肉みそあんかけ ・いかくんサラダ ・きのこ野菜のスープ	8 ・ご飯 ・梅つくね ・水菜と大根のサラダ ・じゃが芋と青菜のみそ汁
11 計画休業	12 ・ご飯 ・大豆のしぐれ煮 ・味噌ドレサラダ ・親子汁	13 ・ご飯 ・ハンバーグ ラタトゥイユ ・コーンサラダ ・コンソメスープ	14 ・ご飯 ・根っこ野菜と レバーのかみかみ和え ・レモン酢和え ・ポテトとベーコンのスープ	15 傍陽小学校 職員希望献立 ・梅きびごぼん ・かきあげ ・納豆和え ・豚汁 ・手作りオレンジゼリー (・じゃがいもの天ぷら)
18 ・ご飯 ・ひじきシュウマイ ・にんじんしりしり ・キムチスープ	19 ・わかめ麦ご飯 ・豆味噌豆 ・ポテトの香味和え ・ささみのすまし汁	20 ・ご飯 ・三色丼の具 ・チーズポテト ・中華スープ ・ミニトマト	21 ・ご飯 ・ししゃものゆかり揚げ ・青大豆のシャキシャキ和え ・厚揚げのみそ汁 (・レモンソーダゼリー)	22 ・ご飯 ・凍り豆腐と 竹輪のごまがらめ ・浅漬汁 ・うずらたまごと チンゲンサイのスープ
25 ・ご飯 ・あじの香味焼き ・磯びたし ・ちゃんぽん汁 (・抹茶蒸しパン)	26 地域食材の日 ・ご飯 ・スペインオムレツ ・切干大根サラダ ・あっさりポトフ	27 ・ご飯 ・竹輪磯辺揚げ ・辛子和え ・苜蓿味噌ラーメン汁	28 ・ご飯 ・うずら卵の煮物 ・ピリ辛きゅうり ・白菜と揚げのみそ汁 ・手作りふりかけ	29 ・麦ご飯 ・キーマカレー ・福神漬和え ・まぜっこゼリー (・ハムエッグ)

♪ 献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

♪ 都合により献立を変更することがあります。

## 清潔な食事をしよう！

## 梅雨、こんなことに気をつけてください

今月は梅雨に入ります。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線とよばれる不連続線があり、このような前線によって長雨もたらされます。そしてこの時期、梅の実が熟すことから「梅雨」とよばれるようになったといわれています。

梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえ、食中毒が発生しやすくなるので、家庭でも気をつけるようにお願いします。

## レモンソーダゼリー

さわやかなゼリーです。



材料 4人分(g)

水	10
ゼラチン	4.5
水	40
砂糖	20
レモン汁	10
サイダー	170

### ☆作り方☆

- ①あらかじめゼラチンを少量の水でふやかす。
- ②水を鍋に入れて温め、砂糖も加えて溶かす。
- ③①のふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ④ゼリー液が70℃に下がったらサイダーを一気に加えてカップに注ぎます。

<p>熱をしっかり通したものを食べるようにしてください。</p>	<p>長い時間おいてあった食べ物に注意してください。</p>	<p>手洗いをしっかりとってください。</p>	<p>食べ物の鮮度確かめるようにしてください。</p>
----------------------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------------