



6月1日(月)

小松菜のこまあえ / 豚肉のみそ焼き

ごはん / 野菜のすまし汁

**給食の語**  
豚肉には夏バテを防ぐビタミンBが豊富に含まれています。また、鉄分も含まれているので、豚肉と野菜と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。暑さで食欲がない時にも、少量で効率の良いエネルギー源となるので、これからの時期を健康に過ごすためにも残さず食べましょう。

6月2日(火)

切干大根の彩りあえ / いりこフライ(2個)

ごはん / 肉豆腐

**給食の語**  
冬にたくさんとれる大根を、長い間保存しておくために考え出されたものが、干し大根です。その干し大根からたくあん漬けや、細く切った切干大根ができました。日光に当てて干すことにより、生の大根に比べて、骨をつくるもとになるカルシウムや血をつくる鉄分が多くなっています。

6月3日(水)

千草あえ / お豆とかぼちゃのコロッケ

わかめごはん / 豚肉と野菜のすまし汁

**給食の語**  
気温や湿度が上昇する今の時期は、食中毒が発生しやすくなります。給食は全ての食材を加熱し、中心の温度を測って、食中毒の原因となる細菌を発生させないように調理しています。給食当番や食事をするみなさんも食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。

6月4日(木)

さくらんぼ2こ / フロッコリーの彩りあえ / かみかみチキンごぼろ

ごはん / みょうがのみそ汁

**給食の語**  
4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。今日はかむ回数が増えるような献立です。永久歯は一度失ってしまつて元に戻らない大切なものです。よくかんで食べる、好き嫌いしないで食べる、食べたら歯みがきをするなど、歯の健康にも気を付けて、大切な歯を守りましょう。

6月5日(金)

あじさいゼリー / フレンチサラダ

ハヤシライス【もち麦ごはん・ハヤシルー】 / オムレツ

**給食の語**  
あじさいは育った土によって色が変化します。青色になったり、ピンク色になったりします。これはあじさいに含まれる「アントシアニン」という色素が関係しています。この色素はナスやブルーベリーなどにも含まれ、梅干しの鮮やかな赤色も、赤シソのアントシアニン色素を利用したものです。

6月8日(月)

ふたしやぶサラダ / さけのしおやき

ごはん / じゃがいものみそ汁

**給食の語**  
鮭は赤色をしています、白身の魚です。えさとして食べているエビやカニの赤い色素が体にたまるため、実が赤っぽくなります。鮭にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDがたっぷり含まれています。残さず食べましょう。

6月9日(火)

チャブチェ / 春巻き

ごはん / 白菜と青梗菜のスープ

**給食の語**  
6月は『食育月間』です。食育とは生きるための基本です。食事の大切さや楽しさ、望ましい栄養や食事のとり方、正しい食の知識、感謝の心、食文化や歴史についてなどを学校や家庭、地域など、さまざまな場面で身につけましょう。

6月10日(水)

青菜とさつま揚げのあえもの / いわしのみぞれ煮

ごはん / いもっこ汁

**給食の語**  
よくかんで食べると良いのはなぜでしょう。まず消化が良くなります。また、食べすぎによる肥満防止にもなります。その他にも、虫歯や病気になるにくくなったり、食品それぞれの味がわかるようになりたりします。かむことを意識して食事をするようにしましょう。

6月11日(木)

ほうれん草のあえもの / とり肉の塩こうじ焼き

梅ごはん / けんちん汁

**給食の語**  
6月は梅雨の始まりの月です。梅雨の始まりのことを「入梅」といいますが、この入梅に合わせて梅の実も熟す頃なので、今日は梅を使った混ぜごはんにしました。梅に含まれるクエン酸は、体の中でエネルギーを上手に活用する働きがあるため、疲労回復を早めたり、疲れを軽減する効果があります。

6月12日(金)

マセドアンサラダ / チーズはんぺんフライ

プレーンパン / やさいのコンソメスープ / クレープ

**給食の語**  
『食』という漢字は、『人を良くする』と書きます。家族や友達と楽しく食べる。おうちの人や調理員さんたちが作ってくれたものをおいしく食べる。農家の人や漁師さん、お店の人のことを思いながら食べる。命を分けてくれた食べ物や自然に感謝して食べる。そして何より自分が元気でいられるように毎日しっかり食べましょう。

6月15日(月)

キャベツの中中華あえ / チンジャオオロス

ごはん / 餃子のスープ

**給食の語**  
今日のチンジャオオロスにはピーマンとパプリカが入っています。パプリカはピーマンと比べ、肉厚で甘みがあるのが特徴です。完熟して緑色から変化する色も赤、黄、オレンジなど様々で、とても鮮やかで、見た目にも食欲を高めてくれます。

6月16日(火)

ほうれん草のおかあえ / さばのしょうが煮

ごはん / 炊き合わせ

**給食の語**  
肉や魚のおかすは、ほとんどの人が残さずに食べていますが、野菜になると残してしまう人が多いようです。野菜や果物はビタミンがたっぷり含まれています。タンパク質の多い肉や魚と一緒に食べることで、必要な栄養を体に取り入れるのを手伝ってくれます。苦手な野菜も頑張って食べましょう。

6月17日(水)

いんげんのごまみそ / 豆腐ハンバーグ

五目ごはん / おつゆの汁

**給食の語**  
さやいんげんは今の旬の野菜です。成長が早く1年に3度収穫できることから「三度豆」とも呼ばれています。さやいんげんにはカロテンが多く含まれ、皮膚や目の粘膜、髪の毛などを健康に保つ働きがあります。

6月18日(木)

きゅうりとかまぼこの酢の物 / ふくらぎのチャップがらめ

ごはん / 大根と豚肉のみそ汁

**給食の語**  
フクラギはプリの子どもで、北陸地方でよく食べられる魚です。漢字で、幸福の「福」に「来る」、そして「魚」と書き、「福が来る魚」として人気の出世魚です。プリに比べ脂質が少なく、さっぱりとしたクセのない味わいです。今日は石川県のふくらぎを揚げてケチャップがらめにしました。味わって食べましょう。

6月19日(金)

レモンヨーグルト / カレーライス【もち麦ごはん・ポークカレー】 / フロッコリーサラダ

**給食の語**  
給食のカレーにはにんにくを使用しています。にんにくの収穫はまさに今が最盛期です。においの強さが特徴ですが、疲労回復に効果があり、昔からスタミナをつける食材として食べられています。生産量日本一は青森県で、国内生産量の約7割を占めています。

6月22日(月)

ごぼうサラダ / メンチカツ

ごはん / 玉ねぎのみそ汁

**給食の語**  
メンチカツは、日本で誕生した料理です。昔、東京の洋食店が、外国の方にもわかりやすい名前をつけようとしたところ、「ミンズミート」というひき肉の単語を「メンチメート」と聞き間違えたことから名前が付いたと言われています。今日のメンチカツは石川県の豚肉を使用しています。

6月23日(火)

回鍋肉 / しゅうまい(中3個)

ごはん / 豆腐の中中華スープ

**給食の語**  
キャベツは1年中で出回っていますが、大きく分けると春キャベツと冬キャベツの2種類があります。春キャベツは春玉ともいい、柔らかく弾力性があります。冬キャベツは寒玉ともいい、巻きが固くて重量感があるのが特徴です。今日は回鍋肉に石川県の春キャベツを使っています。

6月24日(水)

ほうれん草のサラダ / たらのサクサクフライ

チキンライス / もやしとベーコンのスープ

**給食の語**  
とうふは、大豆から作られます。大豆は栄養があつておいしく、とても栽培しやすい豆ですが、硬くて食べにくいのが欠点でした。そこで、この食べにくい大豆をどうしたら食べやすくなるか、昔の人が考えてできたものがとうふです。大豆から他にもいろんな食品が作られ、私たちの身近にあります。皆さんはいくつ言えますか。

6月25日(木)

あおなのおひたし / きびなごフライ

ごはん / じゃがいものおぼろに

**給食の語**  
じゃがいもは、もう一つ別の名前があり、馬につける鈴の形に似ていることから、馬鈴薯ともよばれます。じゃがいもの芽にはソラニンという体によくないものが含まれているのでひとつずつ芽を丁寧にとってから料理します。覚えておきましょう。

6月26日(金)

ひじきのマリネサラダ / オレンジ / スープカレー

**給食の語**  
ひじきは、わかめやのりと同じ海藻のなかまです。骨を丈夫にするカルシウムや血をつくるもとになる鉄分が豊富に含まれています。カルシウムや鉄分は体にとって必要な栄養素ですが、普通の食事では不足しやすいため給食ではよく使います。今日はマリネサラダにしました。

6月29日(月)

野菜の昆布あえ / 赤魚の香味焼き

ごはん / 親子煮

**給食の語**  
昆布は日本人の食生活にかかすことのできない食材です。だしとして使用することが多いですが、しょうゆで煮てつくた煮にしたり、炒めたり、煮こんだりと様々な食べ方があります。うま味成分がたっぷり含まれており、免疫力を高める効果もあります。

6月30日(火)

チョレギサラダ / ヤンニョムチキン(中2個)

ごはん / 五目中華スープ

**給食の語**  
ヤンニョムチキンとは、韓国料理で鶏肉を揚げて、甘辛いヤンニョムソースを絡めた料理です。ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことで、コチュジャン、ニンニク、砂糖などを基本に、醤油や酒、ごま油などが使われます。給食では、食べやすいようにケチャップやみりんを使い、甘みを加えて作っています。

6月の【地場産物】

【志賀町産】米 もち麦

【石川県産】牛乳 大豆 たまご 黄ピーマン ほうれん草 小松菜 ふくらぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ