

6月

食育だより



はじめとした梅雨の季節になりました。天気や気温が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。たくさん睡眠をとり、三食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。また、手洗いをしっかりとし食中毒を予防しましょう。

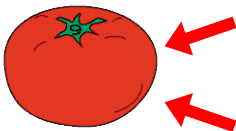
今月の白山めぐみん

トマト



今月は、夏野菜の代表『トマト』を紹介します。白山市では、松任地区でとれる「まっとうトマト」が6月に最盛期をむかえます。まっとうトマトは皮が薄く、酸味が少ないのが特徴です。

あまーいトマトの選び方



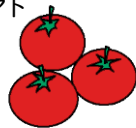
TOMATO

へたは濃い緑色で、生き生きしているもの
(×しんなり、黄色い)

赤い色が均一で、ずっしりと重いもの(水に入れて沈むものは甘い！)

お尻の部分にある★星マークがきれいに出現しているものは甘みが強い

6月19日(金)は、白山めぐみん給食です。「まっとうトマト」を使った「白山トマトのドライカレー」が登場します。お楽しみに!!



『トマトが赤くなると医者が青くなる』! ?

このことわざは、西洋に昔から伝わるもので「熟したトマトを食べていれば、病気をしない」という意味のこと。

最近注目されているトマトの「リコピン」は、

- ・免疫力を高めてガン予防、動脈硬化を抑える
- ・体のサビと言われる活性酸素を消してくれる(老化防止)

パワーがあります。

また、リコピンは

完熟するほど増えて、加熱することで吸収率が高くなるのでおいしく上手にとりましょう!



リコピン
たっぷり!

簡単!手作りトマトソース

旬の時期にたっぷり作って冷凍しておけば、ピザやパスタのソースにと重宝しますよ。

材料

完熟トマト.....400g
玉ねぎ.....小1個
にんにく.....1かけ
オリーブオイル.....大さじ2
固形コンソメ.....1個
塩・バジル・オレガノ.....少々

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りしておく。
- ② トマトはへたの部分だけをくり抜いて、8つ切りにして、皮ごとミキサーにかける。(ブレンダーでもOK)
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油を入れてにんにくを炒めて香りを出す。さらに玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ④ ②のトマト、コンソメ(砕いて)を入れる。コンソメが溶けたらさらに煮つめて、ハーブと塩で味を調えて出来上がり。

※ 皮も種の部分も使うのがおいしくなるポイント!



6月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物		黄の食べ物		エネルギー	
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをとのえる		ねつ・ちからになる		タンパク質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪	
1	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き マカロニサラダ 沢煮わん	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	ピーマン 赤ピーマン にんじん 系みつが	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごぼう だいこん えのきたけ こんにゃく	米 かたくり粉 マカロニ さとう	卵なしマヨネーズ	610 27.6 21.1
2	火	大豆わかめごはん 牛乳 ふくらぎの色付け もやしのごますあえ じゃがいものみそ汁	だいす ふくらぎ うすあげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが りょくどうもやし たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう かたくり粉 ごま	油 ごま	637 25.1 24.8	
3	水	ガーリックトースト 牛乳 スパゲティパオリタン 野菜スープ アセロラゼリー	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パジル にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ	食パン スパゲッティ デザート	バター 油 オリーブ油	642 21.2 28.6	
カミカミ献立…骨つきのししゃも、ゆかりあえのキャベツなど、噛みごたえのある食品を取り入れた献立です。										
4	木	ごはん 牛乳 ししゃものカレー天ぷら ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ	とり肉 こうやとうふ たまご	牛乳 手持ししゃも	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ しらたき	米 さとう てんぷら粉 かたくり粉 じゃがいも	カレー粉 油	604 26.4 19.1
5	金	ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ 切り干し大根のゴマネーズサラダ キャベツのみそ汁	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく 切り干し大根 きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう 米粉 かたくり粉 水あめ	油 バター 卵なしマヨネーズ ごま	704 26.4 29.1
8	月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ パンサンスー 麻婆豆腐	シュウマイ ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート もめん豆腐	牛乳	にんじん	りょくどうもやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 マロニー さとう かたくり粉	油 ごま油	664 27.1 22.3
9	火	ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ はりはり漬け いなりうどん	いわし うすあげ	牛乳 青のり粉	ごまつな にんじん	切り干し大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 うどん	油 ごま油 ごま	634 21.9 18.2	
10	水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ アロココリーのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 フレンチトースト 牛乳 ツナトッピングサラダ グラムチャウダー	とり肉 かつおぶし あつあげ 大豆 みそ	牛乳	アロココリー にんじん	ねぎ しょうが キャベツ だいこん	なめこ ねぎ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油	607 25.2 22.8
11	木	ごはん 牛乳 ツナトッピングサラダ グラムチャウダー	たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン さとう じゃがいも 米粉	バター	679 28.4 25.2	
12	金	三食どんぶり 牛乳 めった汁 メロン	とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	ねぎ メロン	米 麦 さとう じゃがいも	ごま	603 24.8 19.1
15	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜とりのりのナムル ミョクク(わかめスープ)	とり肉 牛肉	牛乳 のり わかめ	ごまつな にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ りょくどうもやし	えのきたけ ねぎ	米 ごむぎこ かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	633 24.5 25.1
16	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬け けんちん汁	さば みそ もめん豆腐 赤だしみそ とり肉	牛乳	にんじん	こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	たくあん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	米 さとう さとう	ごま 油 ごま油	602 28.0 20.7
17	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンかき玉スープ	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ コーン	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	635 25.9 22.0
郷土料理「香川県」…うどん県ともいわれる香川県のさぬきうどんが登場します。かしわ天をトッピングして食べましょう。										
18	木	ごはん 牛乳 かしわ天ぷら キャベツとしらすのごま酢あえ さぬきうどん みかんゼリー	とり肉 うすあげ かまぼこ	牛乳 しらすぼし	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ ねぎ しょうが	米 さとう ごむぎこ てんぷら粉 うどん デザート	油 ごま	654 27.3 16.9	
白山めぐみん給食「トマト」…今が旬の「まっとうトマト」をたっぷり使って、酸味のきいたおいしいドライカレーを作ります。										
19	金	まごはん 牛乳 白山トマトのドライカレー フルーツポンチ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	もも缶 みかん缶 パイン缶 レモン	米 麦 さとう ごむぎこ デザート じゃがいも レンズ豆	カレーパウダー 油	697 23.0 18.7
22	月	ごはん 牛乳 あげぎョウザ きゅうりのピリ辛 中華風肉じゃが	ギョーザ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	こんにゃく ごぼう ごぼう ねぎ 干しいたけ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 油	624 19.9 20.9
お話し給食「フライパンダ」…パンダ道具店で買った不思議なフライパンで料理をするとお店は大繁盛!でも約束を守らないと…。										
23	火	ごはん 牛乳 フライパンダのハンバーグ アロココリーのガーリックソース ABCスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	アロココリー にんじん	たまねぎ コーン にんにく セロリ	キャベツ	米 パン粉 さとう マカロニ	オリーブ油 油	625 27.0 19.9
24	水	ごはん 牛乳 自身魚の石垣フライ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 チーズ	ホキ きぬごし豆腐 うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	米 てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	ごま 油 卵なしマヨネーズ	635 24.5 23.0	
25	木	ごはん 牛乳 鶏肉のマーナレードからめ ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく ごぼう こんにゃく たまねぎ コーン	きゅうり にんにく たまねぎ レタス	米 かたくり粉 さとう マーナレード	油 卵なしマヨネーズ 油	686 26.6 29.5
26	金	肉みそどんぶり 牛乳 野菜の中華あえ ワンタンスープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ	キャベツ きゅうり りょくどうもやし ねぎ	米 麦 ワンタン さとう かたくり粉	油 ごま油	663 27.4 20.8
29	月	ごはん 牛乳 フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	とり肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく きゅうり りょくどうもやし キャベツ	米 米粉 かたくり粉 ラーメン	ごま油 ごま 油	670 24.4 23.2	
30	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁 マーラーカオ	ぶた肉 とり肉 みそ うすあげ もめん豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ	ねぎ なす	米 さとう 黒さとう かたくり粉 ホットケーキミックス	ごま 油	721 29.0 24.4