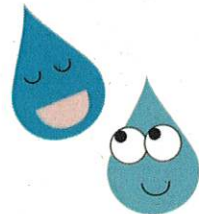


6月 食育だより



じめ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食中毒を予防しましょう。

今月の白山のめぐみん

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

ヘタは濃い緑色で、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しているものは甘みが強い

6月14日(金)は、白山めぐみん給食です。「まっとうトマト」を使った「トマトとたまごのスープ」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にしておく。
- 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

白山市立朝日小学校

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	
3	月	ごはん 牛乳 焼きシュウマイ アロココリー中華和え 麻婆はるさめ	シュウマイ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	アロココリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	ごま油 油	609 27.5 19.3	
カミカミ献立...虫歯の日(6月4日)にちなんでよく噛む献立です。一口30回目指して食べましょう!											
4	火	大豆わかめごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ いんげんのごま和え とりとごぼうのみそ汁 バナナチップス	大豆 うすあげ とり肉 もめんどうふ	牛乳 わかめ 子持ちししゃも	さやいんげん にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ	バナナ こんにゃく	米 麦 さとう かたくり粉 てんぷら粉	油 ごま	680 27.3 25.4	
5	水	ごはん 牛乳 チキンチャップ コンサラダ クラムチャウダー	とり肉 ベーコン あさり	牛乳	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	きゅうり コーン	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	689 25.5 25.8	
6	木	ごはん 牛乳 焼きメンチ クリームポテト たまごスープ	ぶた肉 牛肉 ベーコン 大豆ミート たまご	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		米 さとう パン粉 じゃがいも かたくり粉	オリーブ油 バター	653 26.9 22.9	
7	金	麦ごはん 牛乳 アルコギ丼 韓国風わかめスープ	牛肉 とり肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ りよくとうもろこし えのきたけ	ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま油	677 29.3 26.3	
10	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁	さば みそ もめんどうふ 赤だしみそ とり肉	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが きりぼし大根 だいこん	ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 さとう ごま油	651 27.0 25.9		
11	火	ハムコーンパン 牛乳 豆腐のサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	ベーコン ハム どうふ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	しょうが ねぎ コーン セロリ	食パン レンズ豆 さとう ゼリー じゃがいも	ごま油 オリーブ油	624 23.0 26.1	
12	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け 肉うどん	ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 うどん	油 ごま	619 23.1 17.7	
13	木	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 パイン缶 バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉	油 バター カレールウ	750 22.6 24.7	
14	金	ごはん 牛乳 スパイシーチキン ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ レタス		米 米粉 かたくり粉 じゃがいも	油 バター	634 31.0 20.8	
17	月	ごはん 牛乳 春巻き 野菜のピリ辛 中華風肉じゃが	牛肉 はるまき	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	672 21.2 24.9	
18	火	ごはん 牛乳 魚のタルタル焼き ごま酢和え 沢煮わん	ホキ たまご みそ ぶた肉 うすあげ	牛乳	にんじん 系みつば ごまつな パセリ	たまねぎ りよくとうもろこし だいこん えのきたけ	ごぼう こんにゃく	米 パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	606 29.3 21.0	
世界のジオパーク給食「フランス」...プロバンス風は、にんにく、オリーブ油、ハーブを使った料理が特徴です。											
19	水	コッペパン 牛乳 鶏肉のプロバンス風 アロココリーのガーリックソース 豆と野菜のスープ クレープ	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト アロココリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン	セロリ たまねぎ キャベツ	コッペパン 白いんげん豆 かたくり粉 かたくり粉 さとう クレープ	油 オリーブ油 じゃがいも	608 24.5 27.8	
20	木	ごはん 牛乳 ジャージャー麺 コーンかき玉スープ	ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ とり肉 たまご	牛乳	にんじん ごまつな	りよくとうもろこし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ コーン	米 さとう うどん かたくり粉 ゼリー	ごま油 油	721 29.4 19.5	
21	金	麦ごはん 牛乳 ソースカツ丼 (トンカツ・ポイルキャベツ) 揚げなすのみそ汁	ぶた肉 もめんどうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	ねぎ	米 麦 さとう てんぷら粉 パン粉	油 ごま ごま油	671 28.4 24.8	
24	月	ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソース ひじきとごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	ぶた肉 きぬごしどうふ うすあげ 大豆 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	えのきたけ ねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉 水あめ	油 バター ごま 卵なしマヨネーズ	706 29.2 28.6	
お話からとびだした料理「ごめんやさい」...「ごめんやさい」は言うのに勇気がいるけれど、言葉にすれば優しい気持ちになれますね。											
25	火	ごはん 牛乳 ナスとピーマンのカレーグラタン ミニトマト 大根のスープ ふりかけ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ごまつな 赤ピーマン ミニトマト パセリ	にんにく たまねぎ なす だいこん	えのきたけ	米 ふりかけ さとう マカロニ パン粉	オリーブ油 カレールウ 油	655 26.5 23.9	
27	水	ごはん 牛乳 鯖の揚げ煮 ゆかり和え じゃがいものみそ汁	さば うすあげ みそ 大豆	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	673 25.9 27.8	
27	木	梅こんぶごはん 牛乳 大豆とごぼうのごまからめ 車麩のたまごとし さくらんぼ	大豆 牛肉 たまご	牛乳 こんぶ かえりぼし	にんじん さやいんげん	うめ ごぼう たまねぎ 干しいたけ	たけのこ さくらんぼ	米 麦 さとう 水あめ かたくり粉 くるまふ	油 ごま	633 27.4 20.1	
28	金	照り焼きチキンバーガー 牛乳 照り焼きチキン 野菜サラダ スライスチーズ 野菜スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しめじ	パン さとう 水あめ じゃがいも かたくり粉	卵なしマヨネーズ ゼリー	678 32.6 31.1	