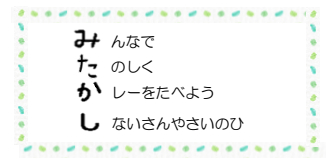


日	曜	牛乳	こんだてめい	えいようのはたらき			たんぱく質 (g)	ひとことメモ	
				ち 血や肉になる	ねつ 熱や力の元になる	からだ 体の調子を整える			
1	水	○	なつやさいのカレーライス パジルポテト くだもの <small>みんかさんやさい</small> 三鷹産野菜カレーの日	ぎゅうにゅうとりにく、しろいんげんまめ、ベーコン	しちぶつきまいむぎあぶら、こめ、オリーブオイル、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、エリンギ、ごまだまき	616 22.9	<p>6日「世界の料理」[カナダメニュー]</p> <p>アメリカ、メキシコ、カナダの3か国で開催されているワールドカップにちなんで「カナダメニュー」が登場します。カナダでは、メープルシロップが特産品です。また、鮭は様々な料理に使われています。</p> <p>がんばれ、日本!</p> <p>13日「広島メニュー」</p> <p>広島県は中国地方の中央に位置しています。瀬戸内海に面し、レモンが特産品です。お好み焼きは全国的にも有名です。呉汁は、大豆をすりつぶしたものを味噌汁に入れて作ります。</p> <p>16日「セレクトデザート」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パニヤイスクリューム ・りんごシャーベット ・ももゼリー <p>3つの中から事前の一つ選びます</p> <p>※都合により、献立や食材を変更する場合があります。</p> <p>※サラダは加熱してあります。</p> <p>◎今月の果物は、小玉すいか、冷凍みかんなどを予定しています。</p> <p>※本学は今月使用予定の三鷹産農産物です。収穫状況により変更になる場合があります。</p>	
2	木	○	むぎごはん ししやものフライ (レモンソース) ごもくまめ じゃがいものいために	ぎゅうにゅう、ししやも、こんぶ、こんぶ、だいず、さつまあげ、ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、こむぎパン、こあぶら、さとう、しろいんにやく、しらたき、じゃがいも	レモン、にんじん、ごぼう、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、はねぎ	618 29.6		
3	金	○	もちげんまいごはん さかなのこみだれ ちんげんさいとコーンのオムレツ なつやさいのとじる <small>5・6年生のアイデアメニュー</small>	ぎゅうにゅう、さば、ベーコン、ぶたにく、なまあげ	こめ、げんまい、あぶら、さとう、でんぶ、んぐん、こんにく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、とうもろこし、チンゲンツァイ、キャベツ、にんじん、とうがんとん、なす、たまねぎ、はねぎ	598 28.4		
6	月	○	メープルバタートースト さけのチャウダー やさしいサラダ たまねぎドレッシング <small>世界の料理</small> 【カナダメニュー】	ぎゅうにゅう、とりにく、しろいんげんまめ、チーズ、さけ	はいがし、くわん、バター、さとう、メープルシロップ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、こまつな、セロリ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、あかピーマン	585 25.5		
7	火	○	えだまめごはん さかなのごまだれやき きわかめのいために たなばたじる <small>たなばた</small> 七夕	ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、ぶとり、にく、きわかめ、かまぼこ、きめこ、しどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、あぶら、しろいんにやく、でんぶ、ん、うめん	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、えのきたけ、オクラ	609 28.1		
8	水	○	のざわなチャーハン シーホーどうふ きびなごサラダ ちゅうがドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、もめんどうふ、うずらたまご、わかめ、きびなご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ、ん、ごま、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ、のざわな、つたけのこ、ほししいたけ、トマト、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり	592 28		
9	木	○	マーボーめん やさしいチップス れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたれパー、もめんどうふ	ちゅうがめん、あぶら、さとう、でんぶ、ん、ごま、あぶら、ワンタン、さつまいも、じゃがいも	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、にら、れんこん、れいとうみかん	615 25.6		
10	金	○	むぎごはん おやこむし もずくのみそじる	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、なまあげ、もずく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい、はねぎ	589 27.4		
13	月	○	おこのみどん れもんづけ ごじる くだもの <small>日本の郷土メニュー</small> 【広島県】	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうにゅう、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいんにやく、じゃがいも	にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、べにしょうが、きゅうり、はくさい、レモン、ごぼう、だいこん、こまつな、ごまだまき	587 25.6		
14	火	○	もろこしごはん さかなのおどりドレッシングがけ やさしいこんぶあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう、あじき、ざみこんぶ、ぶたにく、なまあげ	こめ、でんぶ、ん、あぶら、さとう、しろいたき、じゃがいも	とうもろこし、たまねぎ、しそ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん	608 27.7		
15	水	○	なつのわふうピビンバ いかやさいのいためのもの あんぱんフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、いか、うずらたまご	しちぶつきまいむぎあぶら、さとう、ごま、あぶら、しろごま、でんぶ、ん	ごぼう、にんじん、もやし、ほくさい、いんげん、たくあん、こまつな、しょうが、しそ、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、チンゲンツァイ、パインかん、おうとうかん、りんご、かん	621 26.9		
16	木	○	ミルクパン タルタルフィッシュカツ キャベツのソースいため アルファベットトマトスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう、さめ、とりにく、ひよこまめ、アイスクリーム	ミルクパン、こむぎパン、こあぶら、さとう、マカロニ	しょうが、たまねぎ、レモン、キャベツ、にんにく、にんじん、セロリ、エリンギ、トマト、こまつな、りんご、シャーベット、ももゼリー	593 25.7		
17	金								しゅうぎょうしき 終業式

みんか やさい あじ
三鷹の野菜を味わおう!

7月1日は「三鷹産野菜カレーの日」です。この日は鹿南学園(菜台小・五中・中原小)が「三鷹産野菜カレーの日」に取り組みます。
【使用する野菜】 じゃがいも・トマト・にんじん・にんにく

三鷹市では、学校給食における市内産野菜の活用促進に取り組んでいます。地場産給食を通じて、市内産野菜のおいしさ、都市農業の大切さを知ってほしいと思います。



【市内の農家さんからメッセージをいただきました】

三鷹市では、皆さんの住んでいる近くに畑があります。近くで美味しい野菜を作っていることを知って欲しいです。



三鷹の野菜を食べて、三鷹の旬を知って欲しいです。

自分の子どもに食べさせたいと思えるような野菜を作っています。

じどう かんが さい おい た くふう きゅうしょく とりい
児童が考えた「チンゲン菜を美味しく食べるための工夫」を給食に取り入れました

5月中旬に、5・6年生が麻生農園で「チンゲン菜」を収穫しました。その後、家庭科の授業でチンゲン菜を「ゆでる」または「炒める」調理方法で、メニューを考えました。そこにはチンゲン菜を美味しく食べるための工夫について、様々なアイデアが書いてありました。そこで、皆さんのチンゲン菜を美味しく食べるためのアイデアを給食の献立に入れました。3日(金)に「チンゲン菜のオムレツ炒め」が登場します。

- 参考にしたアイデア
- 色があざやかになるようにする
 - チンゲン菜と肉を一緒に食べることで葉の苦味がなくなる
 - くきと葉を分ける。火の通りにくいきはカットし、時間差で葉を加える
 - コーンがあるから、にがいののががてな人も食べやすい
 - ごはんがすすむようにオムレツのためにした
 - チンゲン菜だけだと食べたくないが、色がカラフルになると食欲が増えると思う