

6月 こんだてひょう



令和7年度
葛尾村学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 今月のめあてを確認しよう はんげつ かぐにん はるまき ぶたキムチいため むぎごはん はるさめスープ	3日 よくかんで食べよう たた メロン ごぼうのカミカミサラダ スパイスチキンカレー	4日 試合前の食事を学ぼう しあいまえ しよく まな 手作り あまなつゼリー しお ナムル たんたんうどん	5日 沖縄料理を味わおう おきなわりよりり あじ 手作り うちなーてんぷら ジューシー アーサじる	6日 菌の衛生週間献立1 は えいせいしゅうかんらんで 手作りきなこプリン かぶと 手作りさんまのしょうがに しおこんぶのあえもの しょうがに グリンピースごはん いもだんごじる
9日 菌の衛生週間献立2 ほ えいせいしゅうかんらんで 五目豆 さかなフライ むぎごはん どさんこじる	10日 あさりの栄養を知ろう えいよう し ジャーマンポテト ガーリックピラフ 手作りクラムチャウダー	11日 葛LOVEランチ かつらぶ 手作り しももちドーナツ ごまあえ けんちんうどん	12日 郷土料理を味わおう きょうどりよりり あじ みそかんばんら ピーマンとぶたにくのみそいため むぎごはん にらたまみそしる	13日 食べ残しゼロにチャレンジ た のこ マカロニサラダ 手作りタンダーチキン パンスパン ミネストローネ
16日 よくかんで食べよう ようぐらつ ヨーグルト タコライス たまごレタスのスープ	17日 地場産物を味わおう じばさんぶつ あじ ナムル 手作りシューマイ むぎごはん 葛尾産やさいのマーボーどうふ	18日 葛LOVEランチ かつらぶ ミニブルーベリーゼリー ハーブどりのグレルサラダ 県産トマトのナポリタン	19日 葛LOVEランチ かつらぶ 葛尾産あずきのあんみつ 葛尾産 やさいのわふうピクルス 手作り ピーマンの葛尾牛つめフライ げんりようごはん じおる	20日 福島県産の食材を手ぼう ふくしまけんさん しよくい まな アスパラのみそマヨあえ 県産かつおのパーベキューソースあえ ごはん なめこじる
23日 インドネシア料理を味わおう りょうり あじ マンゴ・ミルク白玉 めだまやき&ピクルス ナシゴレン レタスのスープ	24日 はしの日 きりほし どりにくの だいこんのいためもの やくみソースかけ むぎごはん ごもくじる	25日 朝食モデル献立1 ちょうしよく こんだて さくらんぼ プロッコリーのおかかサラダ なつどうスパゲッティ	26日 朝食モデル献立2 ちょうしよく こんだて ごまみそあえ さばの カレーやき むぎごはん なんばんじる	27日 朝食モデル献立3 ちょうしよく こんだて 県産 スモークチキンのジンジャーサラダ 手作り クロックムッシュ ミルファンティ
30日 朝食モデル献立4 ちょうしよく こんだて ~ごはんコンテスト作品より~ いんげんのじゅうねんサラダ 手作りチーズオムレツ ひじきのつくだに ごはん じゃがいもみそしる	旬の食べ物「メロン」 メロンはさわやかな香りと、あまくジューシーな味わいが特徴で、果肉には青、赤、白の3種類があります。マスクメロン、アンデスメロン、クインシーメロン、夕張メロン、タカミメロン等が有名です。果肉には、ビタミンCとカリウムが多く、暑い季節にぴったりな果物です。おいしく食べるには、熟するまでは常温で保管し、食べる1時間前に冷蔵庫で冷やしていただくのがおすすめです。			



6月の給食のめあて「体によい食べ方を実践しよう ~ベジ・ファーストで健康に!~」

~ベジ・ファーストとは~ 食事の最初に野菜から食べること!
生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。

~ベジ・ファーストの効果~ 血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる!

さらに、噛み応えのある野菜を食べることで、満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。

※ 高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配のある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。また、腎機能が低下し、カリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください!

始めてみませんか?

<食べる順番>

- 野菜・きのこ・海藻 (副菜)
- 魚・肉・卵・大豆製品 (主菜)
- ご飯・パン・麺 (主食)

