

郷土料理を作ります

6月22日、すみれ組のお友達とひつつみ汁作りをします。ひつつみ汁とは、小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、お鍋で野菜とともにだし汁で煮込む郷土料理です。『手でちぎる』ことを方言で『ひつつむ』と言うことから、その名がついたと伝わっています。すみれ組のお友達は、このひつつむ作業をお部屋で行います。活動にあたり、エプロン・マスク・三角巾のご準備をよろしくお願いたします。出来上がったひつつみ汁はお給食で全クラスいただきます。



旬を食べよう！

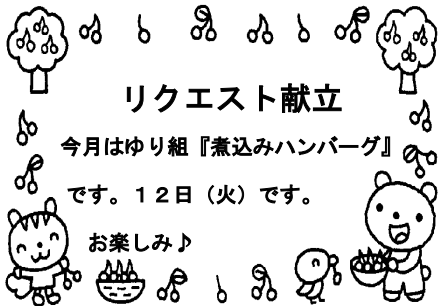
今回はグリーンアスパラガスを紹介します。5月から6月に旬をむかえる野菜で、名前の由来は豊富に含まれるアスパラガス酸から。アスパラガス酸は血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、炒め物、おひたしやごま和えなどにも合います。



リクエスト献立

今月はゆり組『煮込みハンバーグ』です。12日(火)です。

お楽しみ♪



今月のおにぎりの日は13日(水)です。

* 仕入れ状況により献立や給食展示日が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	金	さばの南蛮漬け・南瓜サラダ・ミニトマト・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・パイン	冷しうどん	440
2	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	肉まん	
4	月	冷しゃぶ・キャベツのおかか炒め・ブロッコリー・みそ汁(大根・椎茸)・キウイ	ピザトースト スキムミルク	473
5	火	鮭のミルク煮・海草サラダ・トマト・スープ(しめじ・コーン)・バナナ	マドレーヌ 麦茶	374
6	水	大豆の落とし揚げ・酢の物・粉ふき芋・すまし汁(卵・にら)・オレンジ	焼そば 麦茶	455
7	木	ミートボールのトマト煮・大根サラダ・チーズ・スープ(えのき・わかめ)・グレープフルーツ	ココアプリン	471
8	金	卵とじ・マカロニカレー炒め・大根ゆかり和え・みそ汁(なめこ・豆腐)・メロン	エビピラフ 麦茶	424
9	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・オレンジ	チーズ蒸しパン	
11	月	マーボなす・しょうゆフレンチ・キャベツ・すまし汁(椎茸・筍)・バナナ	ツナサンド スキムミルク	468
12	火	煮込みハンバーグ・じゃが芋枝豆サラダ・胡瓜・スープ(ピーマン・しめじ)・パイン	フルーツ白玉	468
13	水	おにぎりの日 ハムチーズはんぺん揚げ・ブロッコリーサラダ・ミニトマト・スープ(えのき・コーン)・オレンジ	ごまババロア	393
14	木	鱈のマヨネーズ焼き・切干大根いり煮・白菜磯辺和え・みそ汁(じゃが芋・人参)・グレープフルーツ	まぜまぜアイス	489
15	金	いり鶏・ひじきサラダ・コーン・すまし汁(白菜・厚揚げ)・キウイ	チーズ餃子 麦茶	318
16	土	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・パイン	レモンタルト	
18	月	さつま芋とむきえびのかき揚げ・華風和え・ブロッコリー・みそ汁(豆腐・長ねぎ)・バナナ	フレンチトースト スキムミルク	477
19	火	春雨と挽肉の炒め煮・マセドアンサラダ・もやし・すまし汁(うずら卵・にら)・キウイ	チーズクレープ 麦茶	314
20	水	南瓜グラタン・大豆とわかめのサラダ・ウインナー・スープ(白菜・ベーコン)・メロン	2色フルーチェ	388
21	木	焼きししゃも・七日納豆・凍り豆腐の含め煮・みそ汁(大根・人参)・オレンジ	カレーうどん	398
22	金	鶏肉の照り焼き・白菜の甘酢和え・トマト・ひつつみ汁・パイン	おいなりさん 麦茶	495
23	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・キウイ	カップアイス	
25	月	夏野菜カレー・ひじき和え・トマト・スープ(もやし・しめじ)・グレープフルーツ	ホットケーキ スキムミルク	474
26	火	ピーマン肉詰め・胡瓜とわかめの酢の物・ブロッコリー・すまし汁(はんぺん・椎茸)・バナナ	炊き込みおにぎり 麦茶	386
27	水	🎂お誕生会(お箸だけ持たせてください)🎂	お楽しみ♪	
28	木	鱈の変わり揚げ・ごぼうサラダ・コーン・みそ汁(油揚げ・大根)・パイン	ナポリタン 麦茶	451
29	金	プレーンオムレツ・もやしのナムル・キャベツ・スープ(白菜・ベーコン)・オレンジ	いちごクレープ	311
30	土	保育参観日		