

# 6月の献立より

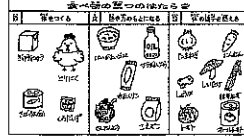
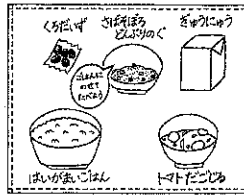
## 新献立 さばそぼろ丼 (具)

缶づめのさばをほぐしたものとしょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけを炒めたそぼろを、ごはんにのせて食べます。

さば(缶)は、給食で初めて使う物資です。さば(缶)に入っている骨はやわらかくなっているので、細かくほぐれて一緒に食べることができます。

胚芽米ごはん  
牛乳  
さばそぼろ丼(具)  
トマトだご汁  
黒大豆

6月10日(金)

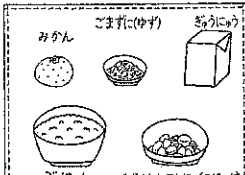


### 新献立 さばそぼろどんぶり

さばの缶づめを使ってさばそぼろを作りました。さばの缶づめは、骨までやわらかくなって身としっかりと食べることができます。今日は、どんぶりにして食べます。  
トマトだご汁  
トマト味のたんこが入っています。味わって食べてください。

ごはん  
牛乳  
平天とこんにゃくの煮つけ  
ごま酢煮(ゆず)  
みかん

6月21日(火)



### はじめまして 食品紹介 ゆず

みかんのなかに、ゆずの皮が入っています。さわやかな香りと酸味が、食や飲み物は、和食によく使われます。ゆずの皮をすりつぶして、体の調子を整えるビタミンCを多く含むことができます。今日の「ごま酢煮」には、果物の代わりにゆず果汁を使いました。ゆずをよく使うお菓子は、お茶や和菓子には、ゆずの皮がよく使われます。ゆずの皮をすりつぶして食べましょう。

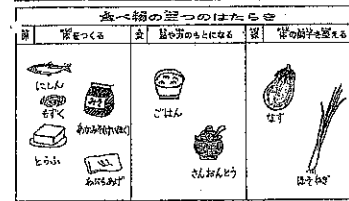
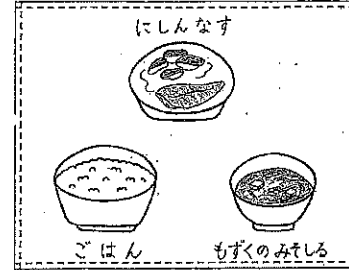
## 献立紹介 ごま酢煮(ゆず)

今回の「ごま酢煮」は、「ゆず果汁」を使用しています。今までは米酢を使用していましたが、今月は米酢の代わりにゆず果汁を使用することでさわやかなゆずの香りを楽しめるようにしています。

野菜のシャキシャキした食感と、ごまの風味も感じながら食べてください。

# 和(なごみ) 献立

6月29日(水)



にしんは、干したものを使っています。海から遠く京都では、干した魚や揚げの魚を使っておかずにしてきました。なすは、あぶらの多いにしんとよく合います。このように組み合わせのよい食べ物と「であいもん」と言います。

### もずくのみそ汁

もずくの主な産地は、おきなわ県で、もずくはあたたかな寒い海で育ちます。今がもずくのおいしい季節です。

### 〇にしんなす

「にしんなす」は、昔から京都で食べられてきた伝統食です。海から速くはなれた京都では、干物を利用してきました。干物の魚と、京都でつくられた季節の野菜を組み合わせた「にしんなす」は、「であいもん」のひとつです。脂肪の多いにしんと、油との相性がよいなすを炊き合わせることで、お互いのおいしさを引き立てることができます。

### 〇もずくのみそ汁

「もずく」は他の海そう(藻)に付くことから、もずくと呼ばれるようになりました。4月~7月が旬で、日本のもずくの90%は沖縄産です。給食でも沖縄産のものを使います。

6月29日(水)は牛乳がつきません。  
お家からお茶を持ってきましょう。