

6月 きゅうしよくだより

令和8年 あま市学校給食センター

6月は食育月間のため、全国で食育が行われます。あま市では、毎月実施している「全国郷土料理の日」に、愛知県で収穫された食材を使った料理や「愛知県の郷土料理」を提供します。



愛知を食べる学校給食の日

<かきまわし>

愛知県の郷土料理でごはんと一緒にかき混ぜて食べる混ぜごはんのことです。

6月19日(金)

かきまわし(ごはん)

牛乳

めひかりフライ

八杯汁

愛知のみかんゼリー



<めひかりフライ>

愛知県で水揚げされた「めひかり」を使っています。



<ごはん> <牛乳> <愛知のみかんゼリー>

すべて愛知県産のものを使っています。ごはんは「あいちのかおり」という品種です。

<八杯汁>

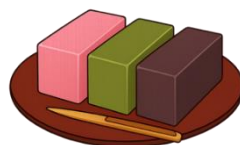
豆腐を使った汁物です。一説では「八杯ぐらいおかわりしたくなる」ということから名前がつけられたといわれています。



たべものクイズ

愛知県名古屋市内には「ういろう」という食べ物があります。この「ういろう」は何から作られているでしょうか？

- ① 小麦粉 ② 米粉 ③ そば粉



6月4日から6月10日は・・・歯と口の健康週間



よく噛んで食べると体や心にいいことがたくさんあります。意識して食べてみましょう。

噛むとよいこと

むし歯を予防する!

記憶力を高める!

食べ過ぎを防ぐ!

消化・吸収をよくする!



アジパラ応援献立「台湾」



6月17日(水)

今月のアジパラ応援献立は、台湾の料理です。台湾の食文化を感じてみましょう。

台湾

ルーローハン(ごはん)

牛乳
空芯菜の炒め物
ルオボタン

ルーローハンとは豚肉を甘辛く味付けをしたものでごはんのにのせて食べる料理です。
ルオボタンは「蘿蔔湯」と書き、蘿蔔が大根、湯がスープという意味です。



給食レシピ

ルーローハン

保護者の方へ

材料(4人分)

ごはん……………茶碗4杯
豚肉(肩ロース等)……………300g
チンゲンサイ……………1株
おろしにんにく……………2cm
おろししょうが……………2cm
ごま油……………小さじ2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酢……………小さじ1
オイスターソース……………大さじ1

作り方

- ① 豚肉は1~2cm程度の角切りにする。チンゲンサイは2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、Aと水(200cc)を入れ、沸騰したら弱火で水気がなくなるまで炒める。
- ④ チンゲンサイとオイスターソースを加え、チンゲンサイに火が通るまで煮て、ごはんにかける。

ザ・給食当番

給食当番の仕事を安全に丁寧に行いましょう。



② 米粉