

6月はいぜんひょう 訂正版

1 げつ 月よう日	2 か 火よう日	3 すい 水よう日	4 もく 木よう日	5 きん 金よう日
<p>1 ガパオライス (く)</p> <p>むぎごはん、しろいんげんまめのとうにゅうスープ</p> <p>ガパオライスは、タイのりょうりです。しろいんげんまめのとうにゅうスープは、だいずをしぼってできるとにゅうがはいっています。</p>	<p>2 ホキフライ</p> <p>のこのしまのマーレード、しょくパン、ミネストラスープ</p> <p>マーレードには、ふくおかしのこのしまでとれた、みかんのなかまのあまなつをつかっています。</p>	<p>3 あまずいため</p> <p>むぎごはん、とうふのうまみ</p> <p>とうふは、だいずからできています。だいずは、からだをつくるたんぱくしつがたくさんはいつているので、「はたけのくに」ともよばれています。</p>	<p>4 こまつなとコーンのソテー</p> <p>ちいさいくるみパン、カレースパゲッティ</p> <p>こまつなには、ほねやはをつよくするカルシウムがたくさんはいつています。</p>	<p>5 ぶたにくのしょうがに</p> <p>だいずこんぶ、ふくおかのこのしろつみれじ</p> <p>ふくおかのこのしろつみれじは、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。ふくおかしてとれたこのしろつみれがはいつています。</p> <p>6がつ4か~10かは、「は」と「くち」のけんこうしゅうかんです。だいずこんぶは、よくかんでたべましょう。</p>
<p>8 ほうれんそうのいためもの</p> <p>むぎごはん、こうやとうふのはちもくに</p> <p>こうやとうふは、とうふをこおらせたあと、かんそうさせてつくりまします。</p>	<p>9 てりやきハンバーグ</p> <p>スライスチーズ、ワンローフがたしょくパン、やさいのスープ</p> <p>てりやきハンバーグは、さとう、しょうゆ、さけでにいてまします。</p>	<p>10 あじのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん、ごもくきんぴら</p> <p>あじのなんばんづけは、ほねにきをつけてたべましょう。</p>	<p>11 チリコンカーン</p> <p>はさむ、アーモンドいり、かわがたパン、ポテトスープ</p> <p>チリコンカーンは、パンにはさんで、こぼさないようにたべましょう。</p>	<p>12 ツナとキャベツのソテー</p> <p>ピーチゼリー、カレーピラフ、ようふうスープ</p> <p>カレーピラフは、きゅうしょくしつでたいた、カレーあじのこはんです。</p>
<p>15 さばのうめ</p> <p>きゅうりのあさづけ、むぎごはん、みそしる</p> <p>さばのうめには、ほねにきをつけてたべましょう。</p>	<p>16 フルーツもりあわせ</p> <p>とうもろこし(1こ)、ちいさいミルクねじりパン、ジャージャーめん</p> <p>ジャージャーめんは、ちゅうごくのりょうりてにくみそとめんをからめたものです。フルーツもりあわせは、いつもよりすくなめりょうりです。ようなしがはいつています。</p>	<p>17 ショウロンポウ(2こ)</p> <p>すじょうゆ、めいのはまのあじつけのり、むぎごはん、ちゅうかごもくいため</p> <p>ショウロンポウは、すじょうゆをかけてたべましょう。</p>	<p>18 レバーとじゃがいものあげ</p> <p>ピーンスプレッド、コッパン、ワンタンスープ</p> <p>レバーには、ひんけつをふせてつぶんがたくさんはいつています。</p>	<p>19 アスパラガスのソテー</p> <p>かける、むぎごはん、チキンカレー</p> <p>チキンカレーは、ごはんにかけてたべましょう。アスパラガスのソテーのグリーンアスパラガスは、きせつのやさいです。</p>
<p>22 キャベツのホットサラダ</p> <p>かける、ごましお、せきはん、うまみ</p> <p>せきはんは、ごましおをかけるすぎないようにきをつけましよう。キャベツのホットサラダに、「マヨネーズ」はつかっていません。</p>	<p>23 とうふともやしチャンプルー</p> <p>シークワサーゼリー、ちいさいこくとうパン、おきなわそば</p> <p>おきなわそばは、にくをめんとうえにのせてつぎわけましよう。おきなわそばに「そばこ」は、はいつていません。</p>	<p>24 プルコギ</p> <p>むぎごはん、わかめスープ</p> <p>プルコギは、かんこくできよくたべられているにくりょうりです。</p>	<p>25 きびなごフライ(2~5ひき)</p> <p>ソース、ぶどうねじりパン、コスタリカパパ</p> <p>コスタリカパパには、きせつのやさいのトマトやピーマンがはいつています。きびなごフライは、よくかんでたべましょう。</p>	<p>26 とりにくのさっぱり</p> <p>なっとう、むぎごはん、なすのみそしる</p> <p>みそしるには、きせつのやさいのなすがはいつています。なっとうは、たれをかけて、よくまぜてたべましょう。</p>
<p>29 ふくおかやさいのクロック</p> <p>ソース、むぎごはん、だいずのいそに</p> <p>ふくおかやさいのクロックには、ふくおかしてとれたこまつながはいつています。</p>	<p>30 ボイルドソーセージ(2ほん)</p> <p>キャベツのソテー、トマトケチャップ、はさむ、あさりのチャウダー、せわりこめこパン</p> <p>せわりこめこパンに、キャベツのソテーとソーセージをはさんで、トマトケチャップをかけてたべましょう。</p>	<p>わたしは、あすぱっち。アスパラガスのようせいで、太陽の光をいっぱいあびて育ったものは、グリーンアスパラガスと言うよ。</p> <p>あすぱっち</p> <p>JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」</p>		
<p>世界の料理 ~ガパオライス(タイ)~</p> <p>タイは、東南アジアに位置する、南北に細長い国です。1年中暖かく、中央に広がる広い平地では、主食でもある米がたくさん作られています。タイの米は細長く、日本の米より粘り気が少ないのが特徴です。また、果物や魚介類も豊富にとれます。</p> <p>タイの南部では、味や香りを良くするために「パクチー」や「ガパオ」などのハーブがよく使われます。ガパオとは、バジルの一種です。</p> <p>今月の給食のガパオライスは、鶏ひき肉やピーマンなどを、バジルと一緒に炒めて味つけています。ご飯にかけて食べましょう。</p>				