

# 給食たより 6月

筑波大学附属視覚特別支援学校

日に日に日差しが強くなると同時に、じととした湿度の高まりも感じられるようになりました。気温や湿度が高くなるこの時期、人は体調を崩しやすくなりますが、食中毒の原因となる細菌やカビなどは活発に活動しやすくなります。

体が弱っているとちょっとしたことで食中毒を起こしやすくなります。手洗いや食品の保管など衛生に気を付けながら、しっかり食べ、体調を整えておきましょう。

6月は食育月間です！

「まごわ(は)やさしい」を合言葉に、バランスのいい食事を心がけてみましょう。

そら豆を剥きました！

まごわ...豆・豆類(大豆、豆腐、納豆など)

ごわ...ごま、ピーナッツ、クルミなど

わか...わかめ、ひじき、昆布など

や...緑黄色野菜、淡色野菜など

し...魚(肉も含み必要なたんぱく質摂取)

しい...しいたけ、しめじなどのキノコ類

い...じゃが芋、長芋など

※ここには、ご飯やパン、果物、乳製品などが含まれていません。これらの食品にも注意して、食事を勧めていきましょう。

## 給食のない日

6月1~3日 小学部6年生修学旅行

6月18日 幼稚部中学部免許更新講習

※ 中学部は3時限までの授業のため給食はありません。

6月20日 小学部代休

- ・グリーンピースご飯
- ・茹でそら豆
- ・メンチカツ
- ・みそ汁
- ・ミルクプリン 小豆のせ

## 6月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	水	鮭ご飯 豆鯰の唐揚げ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 牛乳/冷凍ミカン	17	金	ご飯 ささみの梅しそフライ じゃこの和え物 みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク
2	木	ご飯 八宝菜 菜果サラダ 中華スープ 抹茶プリン 小豆のせ	18	土	冷やしサラダうどん エビと野菜のかき揚げ ゆかり和え カップヨーグルト
3	金	セルフロックサンド 鶏のスパイス煮 野菜スープ 牛乳	20	月	ご飯 鶏の味噌漬け焼き 小松菜のごま和え にら玉汁 牛乳
6	月	ご飯 茄子のはさみ揚げ グリーンサラダ 野菜スープ マンゴープリン	21	火	ご飯 白身魚のチリソース マカロニサラダ もやしのピリ辛スープ ヨーグルトゼリー
7	火	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のナムル かきたま汁 黒ゴマババロア	22	水	鶏肉のガバオ炒めご飯 10品目サラダ 野菜スープ フルーツ白玉
8	水	冷やし中華 揚げ焼売 飲むヨーグルト メロン	23	木	ご飯 カジキのねぎ味噌焼き オクラ納豆 かきたま汁 抹茶プリン
9	木	ご飯 和風ポークステーキ 卵サラダ みそ汁 苺ミルクプリン	24	金	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 牛乳
10	金	野菜カレーライス じゃこサラダ 野菜スープ 牛乳	27	月	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ リャンバンサンスー みそ汁 チョコプリン
13	月	わかめご飯 スパイシーチキンサラダ風 人参サラダ 野菜スープ アセロゼリー	28	火	ピザトースト スペアリブのマーマレード煮 野菜スープ 牛乳
14	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのナムル すまし汁 なめらか杏仁豆腐	29	水	中華丼 海藻サラダ ワンタンスープ キャラメルプリン
15	水	ご飯 塩鶏 青菜と春雨の炒め物 白玉団子汁 ナタデココヨーグルト	30	木	小学部リクエスト献立
16	木	たらこスパゲッティ ほうれん草のサラダ 野菜スープ 牛乳			

梅でさっぱり！（6/17 献立）

## ささみの梅しそフライ



材料（4人分）

- ・ささみ 4本
- ・酒 小2
- ・たたき梅 2個分
- ・大葉 4枚
- ・小麦粉 適量
- ・卵液 2個分
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

1. ささみを観音開きにして、酒をまぶしておく。
2. 梅は、叩いておく。（練り梅を使用しても可）
3. 開いたささみに、大葉を置き、そのうえに梅を広げる。
4. ささみをたたみ、小麦粉→卵→パン粉の順につけ、170℃の油で7～8分、色よく揚げる。

☆給食では、使用しませんでした。スライスを追加しても、おいしくいただけます。今が旬の鰯や鰯の開きなどにアレンジしても、いいですね！  
また、味が物足りないようでしたら、お塩を少しだけかけるのが、おすすめです。ソースやタルタルより、さっぱりいただけますよ。

どんなお魚にも合います！（6/23 献立）

## カジキのネギ味噌焼き



材料（4人分）

- ・カジキ 4切れ
- ・塩/胡椒 少々
- ・味噌 30g
- ・マヨネーズ 40g
- ・酒 大2
- ・みりん 大1
- ・長ネギ（みじん） 30g
- ・おろし生姜 ひとかけら分
- ・もやし/小松菜 各120g

作り方

1. カジキに塩、胡椒で下味をつける。
2. 味噌、マヨネーズ、酒、みりん、みじん切りにしたネギ、おろし生姜を、混ぜ合わせる。
3. カジキの余分な水分をふき取り、ネギ味噌を塗り広げる。
4. 温めた、オーブントースターに入れ、5～8分焼く。
5. 付け合わせに、もやしと小松菜を茹でておく。

☆カジキ以外にも、白身魚や鶏肉、豚肉にもあう、万能なソースです！いろいろな献立に活用してみてください。  
味のアクセントに、ニンニクを少量、夏には、大葉を入れても、おいしいですよ！