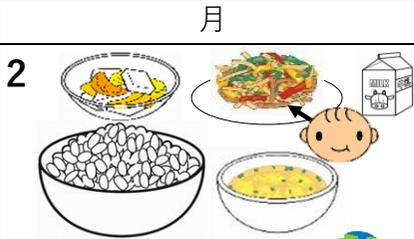
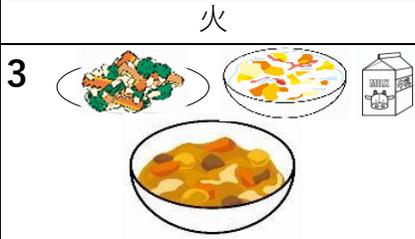
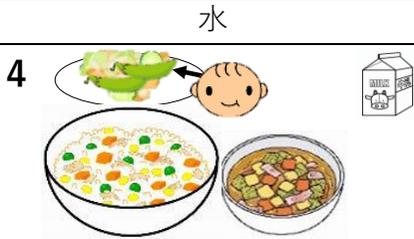
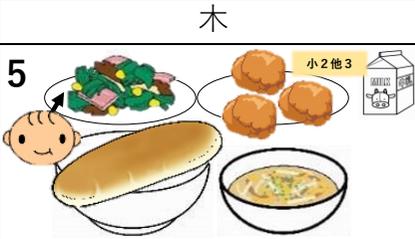
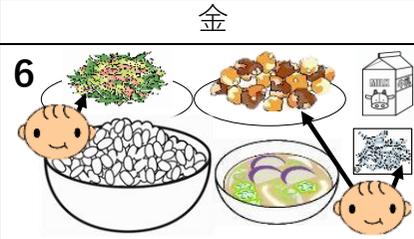
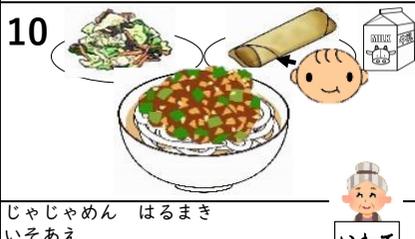
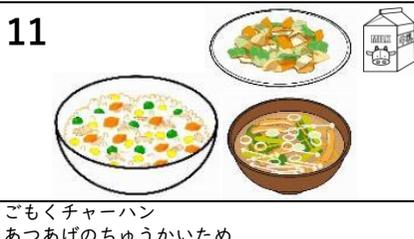
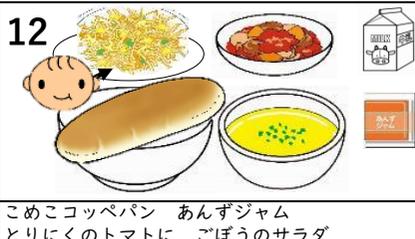
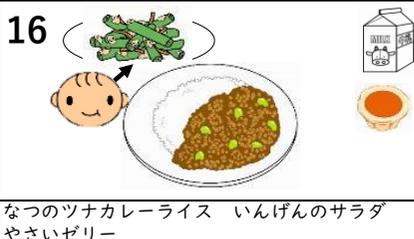
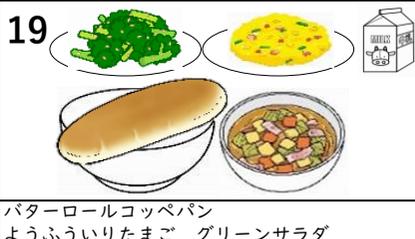


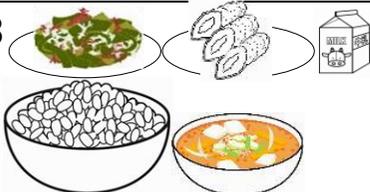
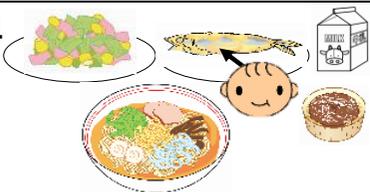
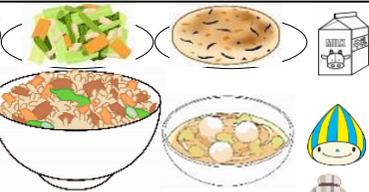
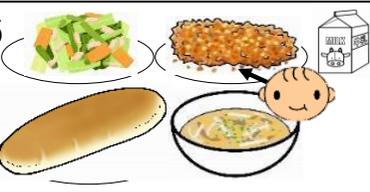
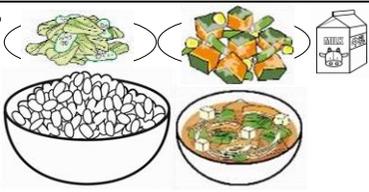
6がつきゅうしよくだより

令和7年6月

*予定食数 21食

大垣特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>2</p>  <p>ごはん チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ あんにんとうふ</p> <p>ちゅうごく</p> <p>せかいばうけん給食!中国の料理です。【クイズ】あんにんとうふの「あんにん(杏仁)」は何の種からできているでしょうか? ①もも ②あんず ③りんご 正解は…②!あんずの種からできます。</p>	<p>3</p>  <p>ソフトめんカレーソース こまつなやみつきサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>「フルーツヨーグルト」【クイズ】ヨーグルトに入っている「乳酸菌」は、どんな働きをするでしょうか? ①おなかの調子をととのえる ②目をよくする ③歯を白くする 正解は…①!なかなか便が出にくい人におすすめてです。</p>	<p>4</p>  <p>とりごぼうピラフ スナッペンとうのサラダ ビーンズスープ</p> <p>「スナッペンとうのサラダ」【クイズ】スナッペンとうの「スナッペン」には、どんな意味があるでしょうか? ①ポキッと折れること ②とても甘いこと ③すぐ大きくなること 正解は…①!生はポキポキ手で折ることがができます。</p>	<p>5</p>  <p>くるコッペパン とりにくのレモンあげ いろどりいため オニオンスープ</p> <p>「いろどりいため」【クイズ】いろどり炒めに使う「とうみょう」は次のうちどれでしょうか? ①  ②  ③  正解は…②!①はきゅうり、③はしめじです。</p>	<p>6</p>  <p>ごはん レバーのみそがらめ みずなのかむかむサラダ なすのみそしる カレーパリッシュ</p> <p>今日は「歯と口の健康週間」にちなんで、かむかむメニューがたくさん登場します!よくかんで食べることで、虫歯予防にもつながります。 一口30回を目標に、しっかりかんで食べましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>はぐち 歯と口の けんこうしゅうかん 健康週間</p> </div>
<p>9</p>  <p>さんしょくそばろどん かぼちゃコロッケ こまつなのみそしる</p> <p>「かぼちゃコロッケ」かぼちゃのオレンジ色には、どんな栄養があるでしょうか? ①病気にかりにくくする ②筋肉の材料になる ③骨を強くする 正解は…①!ベータカロテンという栄養が、病気に強い身体にしてくれます。</p>	<p>10</p>  <p>じゃじゃめん はるまき いそあえ</p> <p>おばあちゃん給食!岩手の料理です。【クイズ】岩手では一口サイズのそばをどんどん食べていく料理があります。なんという名前でしょうか? ①あんこそば ②なんこそば ③わんこそば 正解は…③!どれだけたくさん食べれるかを競う大会もあります。</p>	<p>11</p>  <p>ごもくチャーハン あつあげのちゅうかいため みずなのちゅうかスープ</p> <p>「あつあげの中華いため」【クイズ】あつあげは何から作られているでしょうか? ①じゃがいも ②とうふ ③米 正解は…②!あつあげはとうふをあげたものです。元気な体を作る栄養がたっぷり入っています。</p>	<p>12</p>  <p>こめこコッペパン あんずジャム とりにくのトマトに ごぼうのサラダ コーンポタージュスープ</p> <p>「あんずジャム」あんずは今の旬の果物です。【クイズ】あんずはどんな味でしょうか? ①すっぱい ②しょっぱい ③にがい 正解は…①!あんずはすっぱい果物で、甘いジャムにして食べることが多いです。</p>	<p>13</p>  <p>ごはん しおとりじゃが ほうれんそうのいそかあえ なつやさいのどんじる うめゼリー</p> <p>「うめゼリー」【クイズ】6月になると青い梅がお店で売られるようになります。これは何をつくるためでしょうか? ①梅ぼし ②みそ汁 ③ちらしずし 正解は…①!夏にぴったりの食べ物です。</p>
<p>16</p>  <p>なつのツナカレーライス いんげんのサラダ やさいゼリー</p> <p>「いんげんのサラダ」【クイズ】さやいんげんは今が旬の野菜です。次のうちさやいんげんはどれでしょうか? ①  ②  ③  正解は…③!①はなす、②はミニトマトです。</p>	<p>17</p>  <p>ソフトめんチーズクリームソース あおなとまめのごまサラダ むらさきいものチップス</p> <p>「むらさきいものチップス」【クイズ】むらさきいものは、中の色が紫色のさつまいもです。この紫色には、どんな栄養があるでしょうか? ①目の働きを助ける ②歯をピカピカにする ③髪をきれいにする 正解は…①!アントシアニンという栄養が目を守ります。</p>	<p>18</p>  <p>あおじそごはん やきぎょうざ だいすのみそサラダ もやしのちゅうかスープ</p> <p>「青じそごはん」【クイズ】青じそは6月くらいから旬を迎えます。次のうち青じそはどれでしょうか? ①  ②  ③  正解は…③!①は枝豆、②はピーマンです。</p>	<p>19</p>  <p>バターロールコッペパン ようふういりたまご グリーンサラダ コンソメスープ</p> <p>「洋風いりたまご」【クイズ】次の中で、たまごからできている料理ではないものはどれでしょうか? ①目玉焼き ②オムライス ③納豆 正解は…③!納豆は大豆から作られます。</p>	<p>20</p>  <p>ごはん さけのしおやき こんぶあえ とうふとわかめのみそしる みずようかん</p> <p>中学部の生徒が、源 頼朝の好きな食べ物や、鎌倉の食べ物を取り入れた「源 兄弟給食」を考えてくれました。全てを再現することはできませんでしたが、昔の時代に思いをはせながら、おいしく食べましょう。</p>

月	火	水	木	金
23  <p>ごはん とうふチゲ かいそうサラダ ちくわのごまあげ</p>	24  <p>ポニョとそうすけのラーメン メイのおべんとう (ししゃも・やさい) キキのチョコケーキ</p>	25  <p>きんぎよめし きんびらつくね ちんげんさいのちゅうかあえ ぐじょうみそのにくだんごじる</p>	26  <p>くるコッペパン あじのフレークやき キャベツのカレーいため いんげんのコンソメスープ</p>	27  <p>ごはん かぼちゃのあまからあえ きゅうりのばいにくあえ えのきのみそしる</p>
<p>「とうふチゲ」【クイズ】キムチに使われている野菜はなんでしょう？①キャベツ ②はくさい ③こまつな 正解は…②！キムチは、はくさいを塩やとうがらしなどで漬けた韓国の漬物です。おなかの調子を整えてくれます。</p>	<p>おばあちゃん給食が、去年のおはなし給食に出た「ジブリ給食」をリクエストしてくれました。思い出をもとに描いた絵が、とてもすてきでした。</p>	<p>おばあちゃん給食！岐阜の料理です。【クイズ】ごはんの中に入っているある野菜が、釜魚のように見えることから「金魚めし」という名前がつけました。その野菜はなんでしょう？①にんじん ②しいたけ ③ごぼう 正解は…①！本場のレシピでは、各務原のにんじんが使われています。</p>	<p>「あじのフレーク焼き」【クイズ】あじは魚の名前ですが、どうして「あじ」という名前がついたのでしょうか？①泳ぐのが早いから ②味がよいから ③青い体だから 正解は…②！今日はコーンフレークをつけてサクサクに焼きました！</p>	<p>「きゅうりの梅肉あえ」雨の多い今の時期を「つゆ」と呼びます。【クイズ】漢字で書くと「梅雨」となるのはなぜ？①雨が多いから ②梅の実ができる時期だから ③空がくもるから 正解は…②！梅の実ができる時期なので「梅」の字を使って「梅雨」と書きます。</p>

30



ぶどう かみかん
どちらかえらぼう！

なすのキーマカレーとナン
フレンチサラダ セレクトデザート
タンドール

「なすのキーマカレーとナン」【クイズ】ナンをやくために使われるものの名前はなんでしょう？
①オーブン ②タンドール ③トースター 正解は…
②！タンドールは、大きな土のかまです。タンドールのかべにナンを貼りつけてやきます！

え
絵こんだて

小○他○ : 小学部の個数とその他の個数です。
○○○○ : 配膳時のトッピングの説明です。

りょりめい
料理名

しょくいく
食育メモ

おうちのひとと読んでみよう

NEW!

マークの説明

かむかむメニュー
よくかもう！
*マークがわかりました。

おばあちゃん給食
でんとう きょうどりょうり
伝統・郷土料理

ぎぶっこ給食
ぎぶけんさんしょう
岐阜県産使用

世界ぼうけん給食
せかい りょうり
世界の料理



ホームページに
こんだてがのってます！

がつ しょくいく むくひょう
6月 食育目標

は ぐち けんこう
歯と口の健康について

かんが
考えよう

☆牛乳は毎日つきます。
☆献立は材料入荷の都合により変わることがあります。
☆学校給食に使われる岐阜県産農産物の購入に対して、「学校給食地産地消推進事業」による助成がなされています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて少年期からの食農教育を推進することを目的としています。

ちっ そく ふせ あん ぜん た
窒息を防いで安全に食べよう

◎よくかんで食べる 	◎よい姿勢で食べる 	◎一口量を少なく 
×食べながら話さない 	×驚かせない 	×早食いをしない 

しょくじ とま たの もの くち つま へ
食事をする時、食べ物を口に詰め込みすぎたり、よくかまずに飲み込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

窒息を起こしやすい食品

食べる時 気をつけよう

丸くてつるつとしてるもの ミニトマト ぶどう とうもろこし 卵	粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの パン もち ごはん
------------------------------------	-----------------------------------

きゅうしょく こんだて かんが
給食献立を考えてみよう！

おなごきょうべつしんがっこう
大垣特別支援学校では、みなさんが作ってくれた献立を給食に取り入れています。テーマを決めて、自分だけのオリジナル献立を作ってみましょう。献立ができたら、担任の先生といっしょに給食の先生のところへ持ってきてください。栄養ばっちりですてきな献立は本当の給食献立になるかも！

6月20日(金)
のきゅうしょくです。

6月24日(火)
のきゅうしょくです。