

月			火			水			木			金					
24 ごはん			25 コッパン			26 ごはん			27 セサミパン			28 ごはん					
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
ちゅうかどんぶり			とりにくのトマトに			じゃがいものみそしる			かぼちゃスープ			カレーライス					
あげごぼうのごまだれがけ			ツナサンド			さばのしおゆき			やきウインナー			マカロニサラダ					
ぶたにく 30	赤	ごぼう 30	緑	とりにく 30	赤	じゃがいも 30	黄	さば 1切	赤	かぼちゃピューレ 20	緑	ウインナー 2本	赤	ぶたにく 30	赤	シェルマカロニ 7	黄
うずらたまご 30	赤	でんぶん 2.5	黄	トマト水煮 20	緑	あぶらあげ 5	赤	かぼちゃ 20	緑	たまねぎ 20	緑	トマトケチャップ 6	緑	じゃがいも 40	黄	キャベツ 30	緑
キャベツ 40	緑	ごめこ 2.5	黄	じゃがいも 40	黄	ほしわかめ 0.5	赤	たまねぎ 30	緑	にんじん 10	緑	水 1	緑	レンズまめ 5	黄	ホールコーン 10	緑
たまねぎ 35	緑	ごめあぶら 5	黄	いんげんまめ 7	黄	たまねぎ 25	緑	にんじん 10	緑	パセリ 0.5	緑	キャベツのソテー	緑	たまねぎ 40	緑	にんじん 5	緑
にんじん 10	緑	いりごま 0.5	黄	たまねぎ 30	緑	にんじん 5	緑	ぎゅうにゅう 45	赤	マーガリン 0.5	黄	キャベツ 35	緑	にんじん 25	黄	むきえだまめ 5	緑
たけのこ(水煮) 10	緑	こいししょうゆ 1.8	黄	しお 0.1	黄	青ねぎ 5	緑	さやいんげん 15	緑	とりガラスープ 1.5	黄	しお 0.1	黄	うすししょうゆ 0.3	黄	うすししょうゆ 0.3	黄
つちしょうが 0.5	緑	さとう 1.5	黄	こしょう 0.01	黄	赤みそ 7	赤	にんじん 10	緑	うすししょうゆ 0.3	黄	こしょう 0.01	黄	こいししょうゆ 2	黄	こいししょうゆ 0.3	黄
とりガラスープ 1	黄	みりん 1.4	黄	ごめあぶら 0.3	黄	白みそ 3	赤	(タレ)	黄	しお 0.4	黄	こしょう 0.01	黄	さとう 1.5	黄	ごめあぶら 0.5	黄
こいししょうゆ 3	黄		黄	ざとう 0.3	黄	けずりぶし 2.5	赤	こいししょうゆ 2	黄	水 40	黄	こめあぶら 0.3	黄	いりごま 1.5	黄	水 40	黄
りょうりしゅ 0.5	黄		黄	しお 0.3	黄	だしじる 100	赤	ざとう 1.5	黄		黄	水 40	黄		黄		黄
オイスターソース 0.7	黄		黄	しお 0.3	黄		赤	ざとう 1	黄		黄		黄		黄		黄
しお 0.2	黄		黄	こしょう 0.01	黄		赤	いりごま 1.5	黄		黄		黄		黄		黄
こしょう 0.01	黄		黄	ごめあぶら 0.5	黄		赤		黄		黄		黄		黄		黄
でんぶん 1.5	黄		黄	水 30	黄		赤		黄		黄		黄		黄		黄
ごめあぶら 0.5	黄		黄		黄		赤		黄		黄		黄		黄		黄
水 30	黄		黄		黄		赤		黄		黄		黄		黄		黄
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
622	24.2	20.6	616	30.1	24.3	636	24.8	24.7	638	26.3	29.3	653	24.1	17.6			

世界の料理

『ペルー共和国』

「おいしい」と言ってみよう。
『delicioso! デリシオン!』

首都：リマ
日本が昼12時：前日の夜の10時

ペルーは南アメリカ大陸の太平洋側にある国です。国の中央にアンデス山脈があり、面積は約129万km²で日本の3.4倍の広さがあります。

地域や気候の違いから、太平洋沿いの海岸地帯・アンデス山脈が横たわる山岳地帯・アマゾン川流域のジャングル地帯の3つに分かれ、その特徴を生かした食文化が発展してきました。

海岸地帯の主食は米で、刻んだにんにくや玉ねぎを入れて炊くことが多く、日本の米よりパラパラしています。エビ・イカなどの魚介類も豊富で、魚介をマリネにした「セビーチェ」はこの地域でよく食べられています。

アンデスの山岳地帯は、じゃがいもが主食です。アンデス山脈が原産のじゃがいもは3000種類以上もあります。とうもろこしも豊富で、黒や白などいろいろな色と形があります。

アマゾン川流域のジャングル地帯は、キャッサパいもの仲間であるユカイモが主食です。甘みが少ない調理用のバナナもよく食べられます。アマゾン川でとれたワニやナマズ・ピラニアなども食べられます。

ペルーでは、大きな皿に主食やおかずと一緒に盛り付けるのが一般的です。米を食べる地域では、ほぼ毎食大きな皿にごはんとかじゃがいもが盛り付けられます。

6月のもくひょう

正しい手の洗い方を身につけよう

6月のこんだてから

かむかむメニュー

- 4日(火) 切り干し大根のごま酢あえ
- 17日(月) 炒めたくあん
- 21日(金) アーモンド小魚
- 24日(月) 揚げごぼうのごまだれがけ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を作るためには適度に固いものをよくかんで食べることが大切です。給食もよくかんで食べましょう。

世界の料理(ペルー共和国)

7日(金) ロモサルタード

ペルーの家庭料理で、牛肉と玉ねぎ・ピーマン・トマトなどを炒めて味付けし、フライドポテトを加えたものです。ごはんにかけて食べます。「ロモ」は牛肉、「サルタード」は炒めるという意味です。

14日(金) セビーチェ

ペルーを代表する料理で、柑橘系の果汁が入ったマリネ液で新鮮な魚介と野菜を和えたものです。給食ではイカとレモン果汁を使います。

5日(水) オクラのみそ汁

夏が旬のオクラを使ったみそ汁です。オクラのネバネバ成分は腸の働きをよくしてくれます。

13日(木) なすのミートグラタン

豚肉・なす・玉ねぎなどを炒めて、トマトケチャップやソースなどで味付けし、チーズをのせてオーブンで焼いたものです。