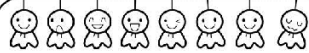


6月7日 ランチインフォメーション



**鶏ごぼうごはん
牛乳
鰯物汁
いわしのみぞれ煮**

ごぼうは古くから日本にある野菜で、平安時代の「イハヒコ」の献立にも使われていたそうです。食物繊維が豊富に含まれているので、肌荒れや便秘の予防に大きな効果があります。



調理員さんから一言！

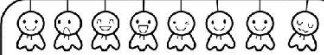
鶏ごぼうごはんの具は、ごぼうを油でよく炒めてから味噌付けし、ごぼうの香りとおいしさを味わえるよう調理しました。

今日のアレルギー

鶏ごぼうごはん：鶏肉、油揚げ（大豆）、枝豆（大豆）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
牛乳：乳
鰯物汁：豆腐（大豆）、ごま油（ごま）、彩花みそ（大豆）
いわしのみぞれ煮：小麦、大豆



6月15日 ランチインフォメーション



**わかめうどん
牛乳
かき揚げ
とうもろこし**

わかめうどんのうどんは、埼玉県産の小麦を使って作られています。実は埼玉県では小麦の生産量が多く、質のよい小麦がたくさんとれるため、この粉を利用しためん類がさかんに作られています。給食でも、めんやパンに積極的に使われています。



調理員さんから一言！

うどんの汁は、わかめがたっぷり入り、かつおの出汁と合っておりおいしです。

今日のアレルギー

わかめうどん：地粉うどん（小麦）、豚肉、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
牛乳：乳
かき揚げ：えびといかのかき揚げ（小麦、大豆、えび、いか）



6月19日 ランチインフォメーション



**はちみつパン チョコレートクリーム
牛乳
野菜スープ
鶏肉の紅茶煮
粉ふきいも**

じゃがいもは主食にも使われる「いも類」で、でんぷんがたっぷりですが、ビタミンCもたくさん含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、熱にこわれにくい性質を持っています。そのため、効率的にビタミンCをとることができます。ちなみに、今日の粉ふきいもに使われているじゃがいもは、県中全体で何kgでしょうか？

※ヒント：県中は今年で〇〇周年です



調理員さんから一言！

鶏肉の紅茶煮のタレは、お酢が使われているのでさっぱりとした味になっています。

今日のアレルギー

はちみつパン：乳、小麦、大豆
チョコレートクリーム：乳、大豆
牛乳：乳
野菜スープ：ベーコン（豚肉）、コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
鶏肉の紅茶煮：鶏肉、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）

