

6月 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価						
	主食	牛乳	おかす	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)					
1 (月)	麦ご飯		豚肉と生揚げのみそ煮 おひたし	生揚げ 赤みそ	豚肉 京桜みそ	牛乳	しょうが 根深ねぎ ごぼう たまねぎ もやし キャベツ	精白米 三温糖 でん粉	米粒麦 トッポギ	植物油	719 31.5					
2 (火)	麦ご飯		鶏肉のタッカルビ 茎わかめのサラダ	鶏肉	牛乳 くわかめ	にんじん ら こまつな	しょうが たまねぎ だいこん	白菜キムチ 根深ねぎ とうもろこし	精白米 三温糖 でん粉	米粒麦 トッポギ	植物油 ごま油 ごま	717 28.8				
3 (水)	カレーピラフ		サーモンフライ 野菜スープ	豚肉 さけ	あさり ベーコン	牛乳	たまねぎ セロリー	とうもろこし グリーンピース キャベツ	精白米 パン粉	じゃがいも でん粉	植物油 カレールウ	733 30.3				
4 (木)	麦ご飯 のりの佃煮		肉じゃが ピーナッツ和え	豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ	精白米 三温糖 しらたき	米粒麦 じゃがいも	植物油 ピーナッツ	704 26.8					
5 (金)	麦ご飯 <small>*3組上級学校訪問*</small>		えびと豆腐のチリソース 中華風わかめサラダ	えび 豆腐	豚肉	牛乳 わかめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり	グリーンピース キャベツ	精白米 でん粉	米粒麦 三温糖	植物油 ごま油 ごま	705 30.7				
8 (月)	○かむかむ キムチライス (カシューナッツ) かみかみ献立		小さいの竜田揚げ ワンタンスープ ○ヨーグルト	豚肉 鶏肉	あさり いわし	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	白菜キムチ にんにく たまねぎ しいたけ しょうが	精白米 ワンタン皮	米粒麦 でん粉	植物油 ごま油 カシューナッツ	741 31.4				
9 (火)	ミートソース スパゲッティ		スパイシーポテト イタリアンサラダ	豚肉	だいず	牛乳 チーズ	たまねぎ にんにく ピーマン パセリ	セロリー キャベツ しょうが きゅうり とうもろこし	スパゲッティ じゃがいも 三温糖	植物油 オリーブ油	745 32.5					
10 (水)	植水ご飯		さばのみそ煮 かきたま汁 ごま酢和え	さば 豆腐	鶏卵 白みそ	牛乳 わかめ	しょうが えのきたけ キャベツ	根深ねぎ きゅうり	精白米(島根地区産) 三温糖	でん粉	ごま	794 35.6				
11 (木)	ビーンズカレー 麦ご飯 初夏の献立(1)		コーンサラダ ◆梅ココボンチ	豚肉 大正金時豆	だいず ひよこ豆	牛乳 チーズ	しょうが キャベツ きゅうり なつめかん(缶) 黄桃(缶) キウイフルーツ	にんにく たまねぎ とうもろこし パイン(缶) ナタデココ	精白米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく	米粒麦 三温糖 上白糖	植物油 カレールウ	809 25.5				
12 (金)	◆フルーベリー コップ 初夏の献立(2)		じゃがいもと白いんげん豆の 洋風煮 こまつなとキャベツのサラダ	白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ こまつな	フルーベリー とうもろこし	レモン果汁 たまねぎ きゅうり	コッパン じゃがいも 上白糖	グラニュー糖 三温糖	植物油 バター	712 30.6				
15 (月)	チャーハン (卵)		きびなご黒ゴマフライ 水餃子スープ	豚肉 豚肉	鶏卵 鶏肉	牛乳 きびなご わかめ	たまねぎ 根深ねぎ	はくさい キャベツ	えのきたけ しょうが	精白米 小麦粉 砂糖	はるさめ パン粉 でん粉	植物油 ごま油 ごま	697 26.9			
16 (火)	ロールパン <small>*3学年修学旅行*</small>		チキンビーンズ コールスローサラダ 手作りのバナナケーキ	ベーコン だいず	鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ 調理用牛乳 生クリーム	たまねぎ とうもろこし	グリーンピース きゅうり キャベツ バナナ	ロールパン 三温糖 小麦粉	じゃがいも 上白糖	植物油 バター	894 30.7				
17 (水)	広東めん(卵) 中華めん <small>*3学年修学旅行*</small>		青のりポテト こまつなとわかめのサラダ	豚肉 いか	うすら卵 あおりの わかめ	牛乳 アおりの わかめ	しょうが きゅうり	たまねぎ とうもろこし	根深ねぎ キャベツ	中華めん じゃがいも	でん粉 三温糖	植物油 ごま油 ごま	770 34.1			
18 (木)	麦ご飯 <small>*3学年修学旅行*</small>		酢豚 海藻サラダ	豚肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト ピーマン	しょうが たけのこ	たまねぎ だいこん きゅうり	しいたけ	精白米 でん粉	米粒麦 三温糖	植物油 ごま油 ごま	733 29.9			
19 (金)	★かてめし <small>*3組スポーツ交流会*</small> 埼玉県 郷土料理		★ホキの葉山茶フライ ★呉汁 中華和え	油揚げ 豚肉 豆腐	ホキ だいず 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな せん茶	たけのこ だいこん きゅうり	しいたけ 根深ねぎ もやし	精白米 こんにゃく じゃがいも 小麦粉	米粒麦 三温糖 パン粉 でん粉	植物油 ごま ごま油	732 30.9			
22 (月)	ツナ トースト		豆とウィンナーのトマト煮 フレンチサラダ	まぐろ ひよこ豆	ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく きゅうり みかん(缶)	マッシュルーム	じゃがいも 上白糖	植物油 卵不使用 マネズ	784 30.3			
23 (火)	開化丼(卵) 麦ご飯		芋とカシューナッツの かりんとう ゆかり和え	鶏卵	豚肉	牛乳 調理用牛乳	赤しそ	たまねぎ キャベツ	たけのこ きゅうり	グリーンピース	精白米 三温糖 さつまいも	米粒麦 でん粉 上白糖	植物油 かシューナツ ごま	851 31.3		
24 (水)	ひじきご飯 初夏の献立(3)		◆あじフライ みそけんちん汁 なめたけ和え	鶏肉 あじ 赤みそ	油揚げ 豆腐 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ 根深ねぎ えのきたけ	ごぼう キャベツ もやし	だいこん	精白米 じゃがいも パン粉 小麦粉	三温糖 こんにゃく でん粉	植物油	806 35.5		
25 (木)	植水ご飯		海鮮豆腐 春雨サラダ	豆腐 えび	豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん ら	たまねぎ しょうが 根深ねぎ もやし	しょうが キャベツ	にんにく きゅうり	精白米(島根地区産) 三温糖	米粒麦 でん粉	植物油 ごま油	712 34.5		
26 (金)	◆新しょうが ご飯 初夏の献立(4)		だし巻き卵 じゃがいもとわかめのみそ汁 磯香和え 冷凍みかん	油揚げ 白みそ	鶏卵 赤みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こねぎ さやいんげん こまつな	新しょうが もやし	だいこん キャベツ	たまねぎ 冷凍みかん	精白米 じゃがいも	三温糖	植物油	708 27.1		
29 (月)	ソイ丼 麦ご飯		こまつなのすまし汁 ピリ辛和え	豚肉 だいず	ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン さやいんげん こまつな	だいこん もやし	えのきたけ	きゅうり	精白米 三温糖	米粒麦	植物油 カレールウ ごま油	725 33.7		
30 (火)	黒パン 初夏の献立(5)		卵のココット オニオンスープ 変わり粉ふき芋 ◆手作りあじさいゼリー	鶏卵 ベーコン	豚肉 セラチン	牛乳 のり	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム	キャベツ	精白米	じゃがいも ゼリー	植物油 ごま	761 31.7			
・16、17、18日は3学年は修学旅行です。 ・3組は、5日上級学校訪問(給食なし)、19日西区スポーツ交流会(2学年のみ給食なし)です。 ・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。										6月回数	22回	22回	19回	平均 栄養量	エネルギー たんぱく質	752 30.9
										累計	50回	49回	47回	kcal	g	

6月の給食紹介

○6月1日(月)

6月になりました。6月の給食目標は「よく噛んで食べよう」「環境について考えよう」です。6月は環境月間、そして6月5日は「環境の日」です。この日は日本だけでなく世界各国で、環境保全の重要性を認識し、行動のきっかけとするための様々な行事が行われています。また、6月は食育月間でもあります。日本全国で、さまざまな「食育」に関する取組が行われます。私たちをとりまく「環境」と、生きていくのに欠かせない「食」について考えてみませんか。



6月は環境月間

©少年写真新聞社2020

○6月2日(火) <鶏肉のタッカルビ>

今日は韓国の料理です。タッカルビは韓国で人気の料理の一つ。「タッ」は鶏肉、「カルビ」は骨付きあばら肉のことを指しています。韓国の春川(チュンチョン)地方の郷土料理で、韓国の甘辛い味噌「コチュジャン」で味付けした鶏肉とキャベツやたまねぎ、にんじんなどの野菜を、鉄板や大きい鍋で炒めた料理です。もともとは家庭で作られていた鶏肉の鍋料理だったものが、鉄板で焼くスタイルに変化したそうです。鶏肉も、骨付き肉から骨のない鶏肉に変わり、韓国では屋台でも楽しめる料理です。

○6月8日(月) <歯と口の健康週間・かみかみ献立>



6月4日から10日は、歯と口の衛生週間です。

歯には、食べ物をかみ砕く大切な役割があります。食べ物をおいしく食べるには、自分の健康な歯で食べることがとても大切です。年をとってからも、いつまでも自分の歯で食事をするのができると元気に長生きできるともいわれています。よく噛んで食べると、体に良いことがたくさんあります。いつまでも健康な歯を保つために、歯や口の健康について考えてみましょう。

○6月11日(木) <初夏の献立①入梅(にゅうばい)・梅ココボンチ>

6月11日は入梅です。入梅とは、梅雨の季節に入る頃を示す「雑節(ざっせつ)」のひとつです。暦の上で「これから梅雨に入る時期ですよ」という目安として使われてきました。

「梅」の字が使われているのは、この時期に梅の実が熟すためともいわれています。

ちょうど青梅(あおうめ)が店先に並び、梅仕事が始まる頃でもあります。

梅はすっぱい酸味が特徴の果実で、6月ごろに旬を迎えます。梅は生のままで食べるのには向いていない果実ですが、梅干しや梅ジャム、梅ジュースや梅酒などに加工すると、おいしく食べることができます。梅ココボンチには加熱してアルコール分を蒸発させて作った梅酒のシロップを使っています。



©少年写真新聞社2022

○6月12日(金) <初夏の献立②ブルーベリーコッペ>



©少年写真新聞社2017

ブルーベリーは、小さな粒の中に甘酸っぱい風味が詰まった果物です。生の果実を食べるのはもちろん、ケーキやジャムの材料としても人気があります。6月～8月ごろの初夏が旬の果物です。日本では、1951年から栽培が始まりました。関東地方の気候はブルーベリーの栽培に適していて、埼玉県の生産量も例年全国5～8位の上位に位置しています。ブルーベリーコッペは、ブルーベリーをグラニュー糖と少しのレモン果汁と一緒に煮て、バターを塗ったコッペパンにはさんで焼きました。

○6月19日(金) <埼玉県の郷土料理>

収穫の秋の11月と並んで、6月は彩の国ふるさと学校給食週間です。埼玉県では、野菜や果物、お米、そしてお茶など、さまざまな農産物が作られています。中でも「狭山茶」は県を代表する特産品で、今日のホキの狭山茶フライにも使われています。また、昔から地域で食べられてきた「かてめし」や、大豆の栄養がしっかりとれる「呉汁」など、地元の食文化を感じられる料理もそろっています。埼玉の農業や伝統の味を意識しながら、食事を楽しんでみましょう。

○6月24日(水) <初夏の献立③アジフライ>

アジは1年を通して獲ることのできる魚で、日本国内であればいつでも手に入れることができます。その中でも、アジの「旬」といわれる時期は春～夏の季節です。5月～8月くらいに獲れるアジは質が良く、特に6月～7月のアジは非常においしいといわれています。「アジ」という名前の由来は「おいしい魚、味の良い魚」だから、という説が有力です。

○6月26日(金) <初夏の献立④新しょうがご飯>

6月は、新しょうがが出始める季節です。普段料理に使うしょうがは、収穫した後2～3か月ねかせて、色づかせて辛味を増した「根しょうが」です。新しょうがは、根しょうがと比べると繊維がやわらかく、心地いい歯ごたえをいかして、梅酢漬や甘酢漬などにした保存食として親しまれています。新しょうがご飯には、歯ごたえの良い新しょうがを使っています。新しょうがの香りを楽しんでください。

○6月30日(火) <初夏の献立⑤手作りあじさいゼリー>

あじさいゼリーはカルピスゼリーの上に、四角く切ったサイダー味のゼリーと、はちみつレモン味のゼリーをのせて、あじさいの花をイメージしています。給食室で手作りしました。西区の花でもある「あじさい」は、初夏の風物詩(ふうぶつし)として広く親しまれています。あじさいの名前の由来は青い花が集まっている様子を表す「集真藍(あづさあい)」から転じたとも言われています。



©少年写真新聞社2018