

6月 給食献立予定表

海南省立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ 	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
2 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンあげ おひたし 和風スープ	こめ こめあぶら かたくり こむぎ	ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ	レモン こまつな もやし にんじん ほししいたけ だいこん しめじ ねぎ	鶏肉のレモン揚げは、さっぱりとしたレモンのソースをかけた唐揚げです。レモンに含まれるビタミンCやクエン酸は、体の疲れを癒してくれます。	685	823
3 (火)	パン 牛乳 肉団子のスープ煮 パンバンジーサラダ	パン はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご ささみ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	パンバンジーは中国四川省の料理です。蒸して固くなった鶏肉を、棒でたたいてやわらかくしたことから料理名がついたといわれています。	573	655
4 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 キャベツのごま酢和え	こめ さといも かたくり こめあぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし	ひじきは昔から「食べると長生きする」といわれている食材のひとつです。食物繊維やカルシウムなどのミネラルが豊富です。	664	795
5 (木)	パン みかんジャム 牛乳 スパゲッティナポリタン 切り干し大根のサラダ	パン ジャム スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しめじ もやし きりぼしだいこん コーン	切り干し大根は生の大根と比べてカルシウムは23倍、食物繊維は約16倍も含まれています。	701	821
6 (金)	わかめごはん 牛乳 豆腐粉の煮物 鶏汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふこ あぶらあげ とり みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ えのき	豆腐粉は高野豆腐を粉にしたものです。高野豆腐は大豆から作られ、畑の肉といわれるほど、タンパク質が豊富です。	645	771
9 (月)	切り干しそばご飯 三色おひたし うどん入りけんちん汁	こめ うどん こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ かまぼこ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん もやし こまつな たまねぎ ねぎ	うどんは、小麦粉に塩と水を加えてこねて作ります。包丁や機械で切ったり、手で引き延ばしたり、日本全国バラエティ豊かなうどんがあります。	641	766
10 (火)	パン 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスウ	パン はるさめ こめあぶら かたくり ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ はつちようみそ ぶたにく	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ こまつな	本場の麻婆豆腐は辛いのが特徴な四川料理で、とても辛いそうです。給食では、幼稚園にあわせて、辛さをおさえています。	633	733
11 (水)	ごはん 牛乳 鰯フライ 添え野菜 豆腐とわかめのみそ汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう あじフライ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	鰯は一年中出回っていますが、一番おいしいのは夏です。鰯は暖かい海を好み、日本全域の海に生息しています。	683	820
12 (木)	パン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン ナタデココ	フルーツポンチのポンチとは、パンチともよばれ、イギリスのある飲み物が元になっています。何の飲み物でしょう？答えは、カクテルというお酒です。	708	830
13 (金)	ごはん 牛乳 にくすい 酢の物	こめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ	いとこんやく ながねぎ もやし にんじん えのき ねぎ キャベツ	肉すいは、肉のすいものが短くなった呼び方で大阪のうどん屋さんで誕生しました。イメーシとしては、肉うどんのうどんが無いバージョンです。	581	688
16 (月)	セルフカレーピラフ 牛乳 コンソメスープ	こめ こめあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが キャベツ コーン	ピラフはトルコで生まれたお米料理です。トルコはフランス、中華と並び世界三大料理のひとつです。	633	755
17 (火)	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	パン じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト ほうれんそう ブロッコリー コーン	ポークビーンズは白いんげん豆と豚肉で作るトマト味の煮込み料理です。アメリカの代表的な家庭料理です。給食では、大豆を使って作ります。	676	789
18 (水)	ごはん 牛乳 マグロのオーロラソース 添え野菜 なめこ汁	こめ かたくり こむぎ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん なめこ ねぎ	オーロラソースとは、フランス語で「曙色のソース」を意味します。トマトやケチャップを使って作られるソースが、明け方の（曙色）に似ていることからよばれます。	657	786
19 (木)	黒糖パン 牛乳 チンジャオロースー わかめスープ	ことうパン こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく えのき こまつな	チンジャオロースーは、中国料理のひとつです。チンジャオはピーマンのことでロースーは細く切った肉のことです。	688	663
20 (金)	ゆかりごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 かみなり汁	こめ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ ひらてん みそ	ゆかり(あかじそ) にんじん いんげん だいこん ごぼう こまつな	かみなり汁は豆腐を炒めてつくり、ごま油でとうふを炒める時パチパチというかみなりりに似た音がします	640	764
23 (月)	ごはん 牛乳 けんちよう ささみと野菜のサラダ	こめ さといも こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ささみ	にんじん だいこん こんにやく もやし ブロッコリー にんにく	けんちようは山口県の郷土料理。地域によっては、「けんてん」「けんちよう煮」とも呼ばれています。豆腐・大根・人参を使ったシンプルな料理です。	606	720
24 (火)	パン 牛乳 鱧メンチカツ 添え野菜 豆腐のどろろスープ	パン こめあぶら オリーブオイル かたくり	ぎゅうにゅう はもんちカツ とうふ	ブロッコリー コーン もやし にんじん ほししいたけ だいこん ほうれんそう	鱧は、京都の祇園祭や大阪の天神祭には欠かせない夏の味覚です。今日のハモンチカツは、和歌山県で水揚げされた鱧を使っています。	643	746
25 (水)	ごはん 牛乳 春雨入りブルコギ 中華スープ	こめ はるさめ ごま ごまあぶら かたくり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ もやし にんじん ピーマン こまつな いんげん	韓国語でブルは火、コギは肉を意味しています。韓国料理ですが、甘めのタレを使って、肉や野菜のうま味をすった春雨がごはんによく合います。	620	738
26 (木)	パン 牛乳 和風スパゲッティ チーズと豆のサラダ	パン スパゲティ ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ だいず チーズ	しめじ エリンギ ほししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ コーン	チーズは、牛乳から出来ています。成長期に最も必要なカルシウムが豊富です。温めた牛乳に、レモン汁や酢を入れると、カッテージチーズが出来ます。	749	884
27 (金)	ごはん 飲むヨーグルト もつなべ風煮 ピリ辛こんにやく	こめ ごまあぶら ごま	のむヨーグルト ぶたにく みそ	もやし にんじん キャベツ ニラ ほししいたけ こんにやく	のむヨーグルト1本には、1日に必要なカルシウム680mgが含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。	557	656
30 (月)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 呉汁	こめ こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん みそ とうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく グリーンピース だいこん ねぎ	ごぼうは、植物の根っこを食べる根菜の仲間です。中国から薬として日本にやってきました。食物繊維が豊富です。	609	724

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



6月 給食 だよりの

みんなおわんの持ち方してない？



親指をおわんの
へりにかける



正しく
おわんを
持つよう

ほかの4本の指を
そろえて
茶底の下を支える

6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

