

# 令和5年度 6月 給食献立表

# 海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しゅ えんぶん	ひとくちメモ
1 (木)	バターロール	バターロール			573 21.5 1.9	＜おいしい料理に仕上げるコツ＞給食はできあがってから、みんなが食べるまでに時間があります。スパゲティをゆでる時に、ちょうどよい固さにゆでてしまうと、食べるころにはのびてしまうので、食べる時間を考えて、短い時間で固めにゆでています。
	わふうスパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ こまつな		
	アスパラポテトサラダ	じゃがいも さとう マヨネーズ	ツナ	アスパラガス きゅうり にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 (金)	ごはん	ごはん			638 28.2 1.5	＜ししゃも＞ししゃもは北海道だけにいる魚ですが、数が少なくほとんど手に入らないので、ししゃもに似た「カペリン」という魚を輸入し、それをししゃもの干物として加工しています。スーパーで売られている子持ちししゃものほとんどはカペリンです。今日はカレー味の天ぷらにしました。
	ししゃものカレーあげ	こむぎこ あぶら	ししゃも			
	ごもくまめ	あぶら なまあげ こんぶ さとう	とりにく だいず	にんじん ごぼう こんにゃく		
	かつおあえ	かつおぶし		キャベツ もやし こまつな		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (月)	ごはん	ごはん			641 23.6 2.4	＜歯と口の健康週間＞6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を丈夫にするためには、ふだんからよくかんで、歯と歯ぐきをきたえることが大切です。今月は歯を丈夫にする栄養のカルシウムが多くとれるメニューや、かみごたえのあるメニューが多く出ます。よくかんで食べましょう。
	ひろしまチキチキレモン	こめこ あぶら さとう オイスターソース	とりにく	レモンかじゅう れんこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく		
	ちりめんげんきじる	じゃがいも	わかめ みそ ちりめん	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (火)	カレーうどん	うどん あぶら かたくりこ カレールウ	とりにく ちくわ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん	547 19.6 2.5	＜カレーうどん＞カレーライス、肉と野菜を煮て出たスープでカレールウを溶いて作りますが、カレーうどんは、そばのつゆに使うだしをスープ代わりにして作るので、和風の味になります。給食でも昆布とかつお節からとっただしを使ってカレーうどんを作ります。
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな にんじん キャベツ		
	みたらしだんご	しらたまもち さとう かたくりこ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (水)	かみってる！GoGoどん	ごはん ごまあぶら さとう	ぶたにく あかみそ こうやどうぶ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	580 24.2 2.3	＜噛みってる！GoGo丼＞ごぼうや豚肉、こんにゃくなど、噛みごたえのある食材をごま油で炒め、あかみそ、しょうゆ、砂糖で味をつけました。甘辛いみそ味が食欲をそそり、ごはんがすすみます。よく噛むと頭やおなかの働きもよくなります。
	かいたひまわりスープ	ひまわりのたね かたくりこ	たまご	ほうれんそう もやし たまねぎ		
	こざかなくん		こざかなくん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 (木)	リッチパン	リッチパン			603 23.9 2.4	＜食べ物の色＞食べ物の色で赤色や黄色、オレンジは食欲が増す色です。反対に、紫色や青色というのは食欲を抑える色です。トマトの赤に、にんじんのオレンジなど、暖色系の色を使うことにより、料理がぐっとおいしそうに見えます。
	やさいのトマトに	あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ウィンナー うずらたまご	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー		
	ツナといかのサラダ	あぶら さとう	ツナ いか	キャベツ きゅうり とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9 (金)	なめし	アルファーカーマイ		あおな	622 27.8 1.5	＜ホキ＞海の深い所に住んでいる体長1mぐらいの魚です。淡泊な味の白身魚なので、さまざまな料理に合い、給食ではよく使われます。今日はしょうがとしょうゆで下味をつけ、唐揚げにしました。
	ホキのコロコロあげ	かたくりこ あぶら	ホキ	しょうが		
	そぼろに	あぶら じゃがいも さとう	とりミンチ なまあげ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (月)	ハヤシライス	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ	634 21.5 1.9	＜ハヤシライス＞細く切った牛肉と玉ねぎを炒め、ブラウンソースで煮込んで、ごはんをそえたものです。「ハヤシ」は英語の「hash(ハッシュ)」がなまったもので、「肉などを細かく刻む」という意味があります。
	やさいときのこのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ こまつな たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (火)	ごはん	ごはん			555 28.3 2.0	＜調味料＞調味料は料理に欠かせないものです。食材に味や香り 色などをつけ、素材の持ち味や料理の味などを調整し、料理全体の味をととのえる役割をしています。調味料には、さまざまな種類がありますが、日本の食文化「和食」に使われている基本的な調味料は砂糖・塩・酢・しょうゆ・みそです。
	さけのてりやき	さとう かたくりこ	さけ			
	ごしきあえ	ごま さとう	かまぼこ	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし		
	けんちんじる	あぶら	とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 (水)	ごはん	ごはん			582 24.1 2.0	＜いろいろな海藻＞今日のサラダの中には、ちょっと変わった海藻が入っています。白い海藻は「白ひのり」赤い花びらのような物は「赤桜草」です。荳わかめも入っています。海藻にはミネラルやビタミンなど、体の調子をととのえてくれる栄養がたくさん含まれています。
	マーボー豆腐	あぶら かたくりこ さとう	ぶたミンチ あかみそ 豆腐	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ		
	ちゅうかふうかいそう サラダ	さとう ごまあぶら	かにかまぼこ	かいそうミックス きゅうり にんじん もやし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (木)	セサミパン	セサミパン			602 28.4 2.4	＜トマト＞ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康にいい食べ物です。トマトにはビタミンAやCが多く、うまみ成分もあるので、生で食べるだけではなく、煮込み料理や今日のようなスープに入れてもおいしいです。
	アジのバーベキューソース かけ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	アジ	にんにく		
	グリーンポテト	バター じゃがいも		パセリ		
	トマトとたまごのスープ	あぶら	ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ トマト		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ひにち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにからだのちょうしを とどのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しじ えんぶん	ひとくちメモ
16 (金)	ごはん	ごはん			599 23.9 1.8	＜野菜を食べよう＞野菜に多くふくまれている「食物繊維」は、かむ回数を増やし、あごを強くしたり、歯のすみずみまできれいにしたりします。今日のカリポリあえには3種類の野菜が入っています。カリカリポリポリよくかんで食べましょう。
	なまあげのみそに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ふたにく なまあげ うすらたまご あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ		
	カリポリあえ	さとう ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり にんじん だいこん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (月)	ごはん	ごはん			641 23.2 1.7	＜高野豆腐＞和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが冬の寒い夜、あやまって豆腐を外で落としてしまい、それが翌日になったら凍っていた、食べてみたら意外においしかったので、高野山で精進料理の材料として使われるようになりました。豆腐を凍らせて乾燥させるので長い間、保存することができます。
	こいわしのうめのかあげ	パンこ こむぎこ あぶら	こいわし	うめ		
	アスパラのごまあえ	ごま さとう		アスパラガス キャベツ にんじん		
	こうやどうふのうまに	あぶら さとう じゃがいも	こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく いんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (火)	たこめし	アルファーカーマイ	たこ あぶらあげ	ほししいたけ ごぼう	530 24.5 2.7	＜夏至＞1年のうち昼が最も長く、夜が最も短い日のことです。今年の夏至は明日6月21日です。昔は夏至の時期に田植えをしていたことから、夏至の時期には各地で豊作を願った食べ物がよく食べられます。関西地方ではタコの8本足のようにながが根をはることを願って、タコが食べられます。
	わふうサラダ	あぶら さとう	ハム かつおぶし しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
	ぐだくさんみそしる	あぶら じゃがいも	ふたにく とうふ みそ	だいこん ねぎ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (水)	ごはん	ごはん			574 20.8 1.6	＜にら＞にんにくや玉ねぎなどと同じねぎ属です。春から夏にかけてがとてもおいしいです。強い香りが特徴で、心や体の疲れをとってくれる栄養もふくんでいます。ビタミンB1が多い豚肉といっしょに食べると、さらに効果がアップします。今日はナムルににらが、韓国風すき焼きに豚肉が入っています。
	かんこくふうすきやき	あぶら ごまあぶら さとう ごま	ふたにく やきどうふ	しょうが にんにく しらたき はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ		
	もやしとにらのナムル	ごまあぶら さとう		もやし にら とうもろこし にんじん にんにく		
	あまなつゼリー			あまなつゼリー		
22 (木)	パイパン	パイパン			558 22.0 2.4	＜手をきちんと洗おう＞食中毒の起こりやすい時期です。食中毒予防のため、給食当番をする前や食事の前には手をしっかり洗いましょう。手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんで洗いましょう。
	ミルクポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリー		
	だいこんサラダ	さとう あぶら	かにかまぼこ	だいこん きゅうり にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
23 (金)	ごはん	ごはん			630 21.7 1.6	＜小松菜＞小松菜の一番の特徴はカルシウムが多いことです。その量はほうれん草の約3.5倍で、野菜の中でもトップクラスです。また、カロテンも豊富で積極的に食べてもらいたい野菜です。今日はスープに入っています。
	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ふたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン		
	こまつなのスープ	あぶら かたくりこ	とりにく とうふ	こまつな たまねぎ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (月)	ごはん	ごはん			591 21.1 1.8	＜ちくわ＞魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて焼いたり 蒸したりしたもので、斜めに切ったときの切り口が、竹の切り口に似ていることから、この名前がつけました。今は値段も安く、家庭でもよく使われているちくわですが、江戸時代までは高級品だったそうです。
	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん		
	ちくわのあえもの	さとう	わかめ ちくわ	えだまめ キャベツ にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (火)	やさいらーめん	ちゅうかそば あぶら	ふたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	631 20.7 2.0	＜給食室の便利な道具＞南瓜は皮が固く、丸ごと切るにはかなり力がいらいます。給食で使う南瓜は大量なので、手が痛くならないように「南瓜カッター」という、南瓜を楽に切る為の便利な道具が、給食室にはあります。
	だいがくかぼちゃ	あぶら くらごま くろさとう みすあめ		かぼちゃ		
	レモンゼリー			レモンゼリー		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28 (水)	おやこどん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	586 22.2 1.6	＜食事のあいさつ＞「いただきます」とは、「食べ物の命をいただきます」という意味です。「ご馳走さま」とは、「食事を用意して下さった人々の苦勞に感謝する」という意味です。食事の時も、心をこめてあいさつをしましょう。
	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら	いか あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな		
	れいとうみかん			れいとうみかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29 (木)	こくとうパン	こくとうパン			584 25.4 2.4	＜カルシウム＞今月は「歯と口の健康週間」があったので、歯を丈夫にする栄養のカルシウムがたくさんとれる食べ物を、給食に多くとり入れました。「鶏肉と大豆のレモン風味」に入っている「大豆」にもカルシウムがたっぷりふくまれています。
	とりにくとだいのすのレモン ふうみ	かたくりこ あぶら さとう さつまいも	とりにく だいす	レモンかじゅう		
	からだよろこぶプチプチ スープ	あぶら おおむぎ	ふたにく	はくさい もやし にんじん こまつな		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30 (金)	ごはん	ごはん			557 27.1 1.9	＜梅ぼし＞すっぱさのもとであるクエン酸は、疲れをとったり、食欲を増したりする効果があります。また、梅ぼしには、食品が腐るのを防ぐ成分もふくまれています。蒸し暑くなるこれからの時期、お弁当に梅ぼしを入れるといいですよ。
	あかうおのうめみそやき	さとう	あかうお しろみそ	しそ ねりうめ		
	じゃこあえ	ごま さとう	ちりめん	きゅうり キャベツ にんじん		
	こんさいじる	あぶら じゃがいも	とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。