





6月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金	
<p>1 ごはん トマト豚じゃが ひじき入りぎょうざ チンゲン菜の和え物 キャベツのピリ辛じゃこ炒め</p> <p>トマト豚じゃがは、いつもの豚じゃがにトマトが入ったものです。トマトにはグルタミン酸という、うま味成分がたくさん含まれています。</p> <p>1杯 </p>	<p>2 菜めし けんちん汁 鶏肉の照り焼き もやしのごま和え ツナとピーマンの炒め物</p> <p>けんちん汁は、豆腐やこんにやく、野菜などを油で炒めて煮る精進(しょうじん)料理です。鎌倉の建長寺(けんちょうじ)が由来といわれ、肉や魚を使わず素材の味を生かしています。</p>	<p>3 ごはん ハヤシライス 卵ロール マカロニサラダ フルーツナタデココ</p> <p>今日のサラダに使われているマカロニは「エルボマカロニ」と呼ばれています。エルボは英語で、ひじのことです。ひじのように曲がっていたのでそう名付けられました。曲がりくねりは、さまざまです。</p> <p>山盛1杯 </p>	<p>4 《歯と口の健康週間メニュー》 ごはん かみかみどん いかフライ 切干大根の煮物 小松菜とエリンギのソテー かみかみ大豆</p> <p>今日は「歯と口の健康週間メニュー」です。かみかみどんには、こんにやくや人参、ごぼう、きくらげなど、かみごたえのある食べ物がたくさん入っています。よくかむことを意識しながら食べましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>5 米粉豆乳パン(C) 黒糖パン(A・B)※ コンソメスープ ミンチカツ</p> <p>ベーコンとじゃがいものトマト煮 コールスローサラダ</p> <p>コールスローサラダは、キャベツが主役のサラダです。オランダ語の「コール(キャベツ)」と「スラ(サラダ)」がもとになった名前です。</p>	
<p>8 ごはん 担担ビーフン 鶏肉のパーベキュー ソースかけ 玉ねぎとウインナーのソテー 小松菜の和え物</p> <p>ビーフンは、米から作られるめん料理で、もともとは中国が発祥です。今日は練りごまやみそ、にんにくなどが入ったコクのあるスープにめんが入っています。</p>	<p>9 ごはん プルコギ チヂミ キャベツとささみの あま酢和え 枝豆</p> <p>枝豆は大豆が若いうちに収穫した豆です。昔は大豆がまだ青いうちに枝ごとゆでて売られていました。そのため「枝」と呼ばれるようになりました。</p> <p>1杯 </p>	<p>10 コッペパン 卵入りコンソメスープ ビーフコロッケ 和風スパゲティ りんごジャム ブロッコリーのサラダ</p> <p>今日の和風スパゲティには、ちりめんじゃこや小松菜などカルシウムが多く含まれる食材が入っています。中学生は一生のうちで一番カルシウムが必要な時期です。しっかり食べて元気な骨や歯を作りましょう。</p>	<p>11 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め さけのレモンしょうゆかけ ひじき豆 もやしのサラダ</p> <p>鮭の身の赤い色はアスタキサンチンという成分です。抗酸化作用があり体の中で細胞が傷つくのを防いで健康を保つ働きがあります。</p> <p>1杯 </p>	<p>12 ごはん かぼちゃのみそ汁 チキンナゲット こんにやくとしめじの炒め物 チンゲン菜とコーンの和え物</p> <p>かぼちゃは夏から秋が旬の野菜で、旬の時期は甘みが強くなります。ビタミンAやC、食物せんいが多く、風邪予防やおなかの調子を整えるのに役立ちます。</p>	
<p>15 ごはん オニオンスープ チキンカツ ごぼうサラダ ツナと大豆のケチャップ炒め</p> <p>ごぼうには、水溶性と不溶性、どちらの食物せんいも含まれています。水溶性はコレステロールや血糖値を上げないようにする効果があります。不溶性は便通を良くしてくれます。</p>	<p>16 ごはん 中華豆腐 五目厚焼き卵 焼きビーフン きな粉わらびもち</p> <p>今日の中華豆腐の味付けにはオイスターソースが使われています。オイスターソースは、貝のかきを煮詰めて作る調味料です。コクとうま味が強く少量で料理の味が深まります。</p> <p>1杯 </p>	<p>17 コッペパン ポトフ 白身魚フライのソースかけ もやしのマスタード風味和え 液体ココア</p> <p>液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>18 ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の竜田揚げ 豚肉とくきわかめの バターしょうゆ炒め ハムと野菜の和え物</p> <p>くきわかめは、わかめの茎の部分です。コリコリした歯ざわりがとておいしいです。今日は豚肉と一緒に、バターしょうゆの味付けで炒めています。</p>	<p>19 《岡山県の食べ物》 ごはん 鶏すき煮 さわらのゆずみそかけ 白桃ゼリー なすと豚肉の炒め物</p> <p>岡山県は白桃が有名です。特に高級白桃の代表格、清水白桃(しみずはくとう)は岡山県が発祥の地とされています。ゆずは岡山県井原市でよくとれ、ゆずみそにして食べる風習があります。</p> <p>1杯 </p>	
<p>22 ごはん ホイコーロー パオズ 春雨サラダ 手作りじゃこふりかけ</p> <p>今日のふりかけは、ちりめんじゃこことかつお節を甘辛く炊いて手作りしています。ごはんにかけて食べましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>23 《沖縄いれいの日メニュー》 ごはん もずく汁 豚肉の黒みつかけ シークワサータルト ゴーヤチャンプルー 人参しりしり</p> <p>今日6月23日は「沖縄いれいの日」です。人参しりしりの「しりしり」とは、沖縄の方言で「干切り」や「すりおろす」という意味です。今日は、もずくや黒砂糖、ゴーヤ、シークワサーなど、沖縄の味がたくさん登場します。学校に配布しているメモと動画を見てください。</p>	<p>24 パインパン 白いんげん豆の ポタージュ ハンバーグのケチャップかけ キャベツのカレーソテー かぼちゃのサラダ</p> <p>白いんげん豆は、和菓子の材料によく使われ、白あんの原料です。赤あんは小豆(あずき)から作られます。今日のポタージュには白いんげん豆が入っています。</p>	<p>25 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐しゅうまい パンパンジー りんご缶</p> <p>パンパンジーは中国料理のひとつで、鶏肉と野菜と合わせてごまだれをかけて食べます。暑い季節によく食べられ、さっぱりしながらもコクがあり、たんぱく質がとれる料理です。</p> <p>1杯 </p>	<p>26 ごはん かき玉汁 さばのみりんしょうゆづけ なすとピーマンのみそ炒め 玄米ふりかけ</p> <p>なすとピーマンはどちらも夏の野菜です。苦手な人が多い野菜ですが、今日は赤みそとしょうゆでしっかり味付けしています。ごはんと一緒に食べるとおいしく食べられます。</p> <p>1杯 </p>	
<p>29 ごはん じゃがいもと玉ねぎのスープ ユーリンチー 中華風サラダ ツナとキムチの炒め物</p> <p>じゃがいもは6つの食品群の中の5群の仲間です。炭水化物やビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>30 ごはん セルフチキンライス オムレツ キャベツとウインナーのソテー ひじきのサラダ</p> <p>セルフチキンライスは、大おかずをごはんに混ぜて自分でチキンライスにして食べましょう。</p> <p>1杯 </p>	<p>マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう</p> <p></p>		<p></p> <p>ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう</p>	<p>6月23日は 「沖縄いれいの日」</p> <p></p>

-  箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう
-  スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
-  魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう
-  毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモをみてください)

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・庄内さくら学園)

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください