


# 6月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|---|---|--|---|---|
| <b>3</b><br>ごはん<br>トマト肉じゃが<br>ポークぎょうざ<br>チンゲン菜の和え物<br>ひじきふりかけ<br>キャベツのピリ辛じゃこ炒め<br>トマト肉じゃがはトマトの入った肉じゃがです。トマトにはグルタミン酸という美味成分がたっぷりふくまれています。  <b>1杯</b>              | <b>4</b> 《歯と口の健康週間メニュー》<br>ごはん<br>かみかみどん<br>れんこんのはさみ揚げ<br>もやしのドレッシング和え<br>小松菜とハムの炒め物<br>今日はよくかむことを意識したメニューです。こんにやくやごぼう、きくらげなどが入った「かみかみどん」、「れんこんのはさみあげ」など、よくかんで食べましょう。  <b>1杯</b> | <b>5</b><br>コッペパン<br>パンプキンスープ<br>ハンバーグのケチャップかけ<br>キャベツのカレーソテー<br>ウィンナーソーセージ<br>コッペパンにキャベツのカレーソテーとウィンナーソーセージをはさんで、ホットドックにして食べましょう。   | <b>6</b><br>わかめごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>ビーフコロッセ<br>焼きビーフン<br>ツナと野菜のサラダ<br>すりおろしりんごゼリー<br>わかめなど、海そうには骨や歯を丈夫にするカルシウムが多くふくまれています。                | <b>7</b><br>ごはん<br>ミネストローネ<br>豚肉のバーベキューソースかけ<br>ひじきの煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ひじきの煮物には大豆やひじきなどカルシウムの多い食品が使われています。今日の給食を全部食べると中学生の一日に必要なカルシウム量の半分以上がとれます。                                 |
| <b>10</b><br>ごはん<br>豆腐のみそ汁<br>さけフライ<br>鶏肉とコーンのバター炒め<br>春雨の和え物<br>手作り昆布ふりかけ<br>今日のふりかけは調理場で手作りのものです。昆布と大豆フレークを砂糖としょうゆで味つけています。ご飯にかけて食べましょう。さけフライは骨に注意して食べましょう。  | <b>11</b><br>ごはん<br>スタミナ炒め<br>チヂミ<br>和風スパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>スタミナ炒めに入っている豚肉にはビタミンB1が多くふくまれており、スタミナを維持するはたらきがあります。  <b>1杯</b>  | <b>12</b><br>ごはん<br>とうがんのすまし汁<br>さばの塩焼き<br>こんにやくと鶏肉の炒め物<br>チンゲン菜とウィンナーのソテー<br>きな粉わらびもち<br>とうがんは冬(ふゆ)の瓜(うり)と書いてとうがんと読みます。夏が旬ですが、冬まで日持ちすることから、冬瓜(とうがん)と名付けられました。さばは骨に注意して食べましょう。  | <b>13</b><br>ごはん<br>ハヤシライス<br>豆腐ナゲット<br>キャベツとささみのサラダ<br>フルーツ杏仁豆腐<br>キャベツにはビタミンUという栄養素がふくまれ、消化・吸収を助けてくれるはたらきがあります。  <b>山盛1杯</b>       | <b>14</b><br>米粉豆乳パン(C)<br>ミルクパン(AB)※<br>チンゲン菜のスープ<br>鶏肉のたつた揚げ<br>ウィンナーとじゃがいものトマト煮<br>もやしのソテー<br>たつた揚げは、その見た目のところどころの赤い部分が奈良の竜田川(たつたがわ)に浮かぶもみじに見立てられたことから「たつたあげ」と名付けられたと言われています。  |
| <b>17</b><br>ごはん<br>かぼちゃのみそ汁<br>さわらのみりんづけ<br>ごぼうと牛肉のきんぴら<br>ピーマンとちくわの炒め物<br>ピーマンは夏が旬の野菜です。少し苦みがありますが、それが夏の減退した食欲を増してくれます。さわらは骨に注意して食べましょう。                     | <b>18</b><br>ごはん<br>じゃがいもと玉ねぎのスープ<br>鶏肉の南蛮だれかけ<br>ひじきとコーンの和え物<br>ツナとキムチの炒め物<br>ツナとキムチの炒め物は、キムチのうま味とからみがおはんに合うおかずです。    | <b>19</b><br>パインパン<br>チリビーンズ<br>白身魚フライ<br>キャベツとウィンナーのソテー<br>液体ココア<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れてこぼれないように飲み口をとして押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。白身魚フライは骨に注意して食べましょう。  <b>1杯</b>        | <b>20</b><br>ごはん<br>プルコギ<br>オムレツのケチャップかけ<br>ささみサラダ<br>フルーツナタデココ<br>ささみは、鶏肉の胸の部分です。高たんぱく低脂肪のヘルシーな食材です。  <b>1杯</b>                     | <b>21</b> 《沖縄いれいの日メニュー》<br>ごはん<br>もずく汁<br>豚肉の黒みつけ<br>ゴーヤチャンプルー<br>人参しりしり<br>パインアップル缶<br>6月23日は「沖縄いれいの日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。                            |
| <b>24</b><br>ごはん<br>コンソメスープ<br>ミンチカツ<br>バジルスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>バジルは香草の一種で、さわやかな香りときれいな緑色の特徴です。    | <b>25</b><br>ごはん<br>鶏すき煮<br>五目厚焼き卵<br>くきわかめの炒め物<br>ハムサラダ<br>くきわかめは、わかめの茎の部分です。コリコリした歯ごたえが特徴です。  <b>1杯</b>  | <b>26</b><br>コッペパン<br>とうもろこしのスープ<br>チキンカツ<br>かぼちゃのサラダ<br>ツナと大豆のケチャップ炒め<br>りんごジャム<br>かぼちゃは夏が旬の野菜です。カロテンが多くふくまれ、のどや目の粘膜を強くしてくれるはたらきがあります。   | <b>27</b><br>ごはん<br>けんちん汁<br>豚肉のオニオンソース炒め<br>切干大根の煮物<br>ささみとわかめのサラダ<br>ぶどうゼリー<br>「ささみとわかめのサラダ」にはゆずの果汁が少し入っています。ゆずの香りを楽しみながら食べてください。  | <b>28</b><br>ごはん<br>セルフチキンライス<br>魚介ナゲット<br>もやしのごま和え<br>ブロッコリーのソテー<br>セルフチキンライスは自分でご飯に混ぜてチキンライスにして食べましょう。  <b>1杯</b>  |


お玉マークを目安に盛り付けましょう  
マークのない日は汁物です



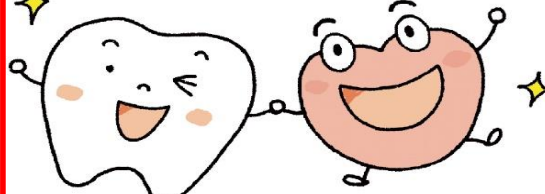
ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう

**1杯半**

このマークのおかずは小学校給食と同じメニューです



6月4日～10日は



**歯と口の健康週間**

箸・ナフキンを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  
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・七中・庄内さくら学園)

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」

中学校(後期課程)

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