



6月こんだてひょう

白金小中学校

日	献立名	その他	たんぱく質	エネルギー	ひとロメモ
3月	ナン	揚げ粉、三温糖、油	ドライイースト	647 kcal	
	ドロホッ(鶏のトマト煮)	鶏肉、鶏皮、塩、バター	トマト、玉ねぎ、にんじん	34.5 g	5月28日、白金命にあるエリリア水産館の方から3年生が魚を貸していただきました。エリリアの魚6匹についてご紹介いただきましたので給食でも作って食べてみます。
	アリチャ (豚肉の煮込み)	豚肉	じゃがいも、油	29.2 g	
	コーヒータン	インスタントコーヒー	2.0 g		
4月	山椒煮	大根、ちりめん、じゃがいも	醤油、酒、みりん	672 kcal	
	カリカリサラダ	かりん皮、ごま油、酢	キャベツ、人参、ブラックマヨネーズ	22.3 g	6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。丈夫な歯や舌を育ててよく噛んでおいしく食べる事も健康には欠かせません。そこで、江戸時代、歯磨きで有名な「山椒煮番」の山椒煮の材料になる食材を紹介いたします。
	かきたま汁	鶏肉、わかめ、豆腐	だし	21.1 g	
	みるくくずもち	牛乳、きな粉	だし	2.0 g	
5月	ひじきごはん	ひじき	醤油	547 kcal	
	焼きししゃも	ししゃも	醤油	24.5 g	持久力に役立つひじき、骨を丈夫にするのに役立つししゃも、筋力の回復や疲労回復に役立つアスパラガス、ほつた体を冷やすのに役立つきゅうり、体脂肪を燃やすのに役立つトマトです。体力テスト給食室からも応援しています。
	アヒとわりの中華あえ	アヒ	ごま油	17.8 g	
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	2.5 g	
6月	ごはん	精白米		679 kcal	
	鶏ちゃん	鶏肉、みそ	バター、三温糖	26.1 g	地区は学校給食で使うお米の半分を山形県庄内産の特別栽培米、残り半分を産地産米から選んでいただいています。6月は岐阜県上山市からコシヒカリが届けます。そこで、岐阜県産米の紹介をいたします。
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	19.4 g	
	五平もち	もち	醤油	1.9 g	
7月	ごはん	精白米		642 kcal	
	あじの唐揚げおろしだれ	あじ、唐揚げ	しょうが、大根	26.8 g	鮭は1年中揃いますが、鮭の旬は春から初夏。特に6～7月はおいしい季節です。いろいろな料理にしてお鮭を味わいましょう。
	レモンのさっぱりサラダ	レモン、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり	17.2 g	
	かぼちゃ入り味噌汁	かぼちゃ、豆腐	だし	1.9 g	
10月	わかめごはん	わかめ	醤油	647 kcal	
	韓国風肉じゃが	肉じゃが	ごま油	20.3 g	韓国は高校まで学校給食があります。そして給食で使う野菜すべてが有機野菜です。日本でも「有機野菜」が手軽に手に入るようになりました。おいしい野菜、6月は食育月間でもあります。普段食べている「食」について考える機会にしましょう。
	大根のスープ	大根	しょうが	21.2 g	
	くだもの(沖縄パイ)	パイ	バター	1.8 g	
11月	ごはん	精白米		650 kcal	
	いわしの蒲焼き	いわし	しょうが	23.6 g	6月11日は夏の上でも「梅入り」です。ちょうどこの時期になると「梅」の実は収穫が盛んになります。梅の実を漬けた梅干しは殺菌作用や疲労回復を早く回復させる働きが期待できます。
	梅あえ	梅	醤油	20.5 g	
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	2.0 g	
12月	高菜漬けとひき肉のチャーハン	高菜、ひき肉	しょうが、大根	630 kcal	高菜漬けは高菜を漬けた後に乳酸菌発酵させた発酵食品です。発酵食品には腸内環境を整えながら免疫力を高める効果が期待できる「プロバイオティクス」が豊富です。6月は食育月間でもあります。普段食べている「食」について考える機会にしましょう。
	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根	しょうが	24.5 g	
	豆腐とわかめの中華スープ	豆腐、わかめ	だし	24.3 g	
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	2.7 g	
13月	チーズパン	チーズ		558 kcal	
	チリコンカン	チリコンカン	しょうが	24.4 g	チリコンカンはアメリカのメキシコ料理の料理です。牛豚や鶏肉、豆をチリソースで煮込んだ料理です。チリソースは、チリ産のトマト、ピーマン、ニンニク、オリーブオイル、塩、コショウでつくります。
	コーンサラダ	コーン	しょうが	24.2 g	
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	2.7 g	
14月	五目冷やしうどん	うどん	しょうが	670 kcal	
	煮たまご	たまご	醤油	31.4 g	6月16日は「和菓子の日」です。和菓子は油揚げや動物由来の材料をほとんど使わずに「ベジタリアン」の食材として注目されています。小豆は体の水分を体外に出し、むくみやほっつきを改善する効果があります。
	イカのかりんあげ	いか	しょうが	19.5 g	
	白玉ぜんざい	白玉	醤油	2.7 g	
17月	タコライス	タコライス	しょうが	668 kcal	1945年3月26日に始まった沖縄風、沖縄は第二次世界大戦で日本が唯一地上に占領された場所です。地上戦が終結した6月23日は「沖縄戦の日」です。など、多くの戦災が犠牲にならなくてはいけなかったのが忘れられないことです。
	ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ	しょうが	32.7 g	
	アーサー汁	アーサー	しょうが	23.4 g	
	シークワーサーゼリー	シークワーサー	しょうが	2.7 g	
18月	チキンカレーライス	チキン	しょうが	613 kcal	チキンカレーは水分の代わりにトマトソースとホールトマトを使っています。トマトのうまみと酸味が食欲を高めてくれます。
	ポテトのミニサラダ	ポテト	しょうが	19.9 g	
	くだもの(メロン)	メロン		18.9 g	
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	3.3 g	
19月	ごはん(特別栽培米)	精白米		571 kcal	
	メダイの煎焼き	メダイ	しょうが	20.8 g	内閣府は6月を「食育月間」に、毎月19日を「食育の日」と定めています。6月19日はいろいろな場所で開催される取り組みがあります。6月の食育月間にも合わせて「食」について考える機会にしましょう。
	豚汁	豚汁	しょうが	14.9 g	
	かぶときゅうりの甘酢づけ	かぶ、きゅうり	しょうが	2.2 g	
20月	ヨーグルトとブルーベリー	ヨーグルト	ブルーベリー	568 kcal	これから暑くなる人気の高まる「冷凍ミカン」。これまで11個くらいに砂糖を添加していましたが、0.02%の砂糖、人手不足などの理由から砂糖の量を減らすことにしました。砂糖を減らすには冷凍ミカンがおすすめです。砂糖を減らすには冷凍ミカンがおすすめです。
	セサミトースト	トースト	しょうが	24.8 g	
	ポークビーンズ	ポーク	しょうが	24.3 g	
	海藻サラダ	海藻	しょうが	2.5 g	
21月	くだもの(冷凍みかん)	みかん		579 kcal	
	たごごはん	たご	しょうが	32.9 g	「夏至」は1年で1番昼の時間が長くなります。そして夏至から11日目を「半夏」のことから「半夏」で、田舎を考えると「半夏」が元気に育ちます。給食では夏至や半夏生に食べられる「たご」「餅」「うどん」をつかった献立です。
	サバの塩焼き	サバ	しょうが	22.2 g	
	きゅうりのサラダ	きゅうり	しょうが	2.6 g	
24月	わかめうどん	わかめ	しょうが	565 kcal	
	二色サンド	サンド	しょうが	24.1 g	かぼちゃの旬は2～3回あります。収穫の時期は遅いですが、2～3回収穫することで甘みが増したかぼちゃを食べてもおいしい季節を迎えます。旬に採れるかぼちゃは水分が多く、とろとろしているのが特徴で、煮物やシチューに向いています。
	かぼちゃのシチュー	かぼちゃ	しょうが	23.4 g	
	ビーンズサラダ	ビーンズ	しょうが	2.0 g	
25月	麦入りごはん	麦	しょうが	688 kcal	
	あじフライ	あじ	しょうが	29.1 g	鮭は今月2度目の登場です。縄文時代から食べられていたとされる鮭は昨今の夏の季節にもなっています。「鮭がよい」ことから「アジ」と呼ばれるようになったという説があります。「おいしいでっかいアジ」で有名なアジと書いて「あじ」という説も。
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根	しょうが	23.8 g	
	いなかつ	いなかつ	しょうが	2.0 g	
26月	梅入りごはん	梅	しょうが	617 kcal	梅漬はしょうがを加えた梅酢ペースの漬けで甘辛く煮込んだ梅漬のような料理です。給食では塩分を抑えるために野菜もたくさん使った梅漬にしています。
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	26.0 g	
	とり肉のしぐれ煮	とり肉	しょうが	18.9 g	
	きゅうりのレモン風味あえ	きゅうり	しょうが	2.7 g	
27月	くだもの(河内晩柑)	晩柑		542 kcal	
	和風スウティ	スウティ	しょうが	24.7 g	とうもろこしは皮の中の水分を体外に出す働きがあります。むくみや便秘を改善することにも役立ちます。とうもろこしを煮ると、とうもろこしの皮がむくみや便秘を改善することにも役立ちます。1枚食べてお茶やスープにして飲むのもおすすめです。無駄なく活用しましょう。
	油揚げのバリバリサラダ	油揚げ	しょうが	19.8 g	
	ゆであろもち	あもち	しょうが	2.9 g	
28月	夏越し餅	餅	しょうが	681 kcal	「夏越し餅」は1年の折り返しである6月30日に各地の神社で行われる季節の行事です。「水無月」はこの日に食べられる和菓子で、お盆に食べられる餅は夏越し餅を意味するといわれています。
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	23.2 g	
	水無月	水無月	しょうが	17.5 g	
	みぞ汁	じゃが芋	醤油	2.5 g	

今月の献立・特別献立・有機栽培・小規模 玉ねぎ こんじん じゃがいも きゅうり 茶葉煎茶または特別栽培・有機栽培の食材を使用する予定です。(太子表紙)