



6月 献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力の元になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
2月	ふりかえきゅうぎょうび						
3火	わかめごはん 野菜と豚肉のしょうが炒め だんご汁		ぎゅうにゅう、 わかめ、ぶたにく、 あつあげ、とりにく	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 げんまいだんご	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、にんじん、チンゲンサイ、 だいこん、はねぎ	619 kcal 25.2 g 17.3 g 1.6 g	だんご汁に入っている団子は、三重県産のお米（玄米）で作られたものです。玄米には、みんなの体の健康や病気の予防になる栄養が含まれています。お店で売られている白いだんごと見た目が違うのでわかるかな？
4水	麦ごはん 五目うま煮 小松菜のかみかみ和え かたやき		ぎゅうにゅう、 とりにく、がんもどき、 いか	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 いりごま、かたやき	にんじん、たまねぎ、 いたごんにやく、さやいんげん、 こまつな、もやし、 きりぼしだいこん、にんにく	628 kcal 23.0 g 17.0 g 1.4 g	今日から「歯と口の健康週間」です。給食をよくかんで食べていますか？柔らかい食べ物より、かたい食べ物をよくかんで食べることで、むし歯予防や集中力、記憶力を上げることにつながります。
5木	ドライカレー ポテトコンスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 ぎゅうひきにく、 ひきわりだいず、とりにく	スライスパン、あぶら、 さんおんとう、パンこ、 じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ホールコーン、 クリームコーン、ほうれんそう	569 kcal 26.9 g 21.9 g 2.3 g	ドライカレーは、インドのキーマカレーを基本にアレンジした日本発祥の料理です。水分があるひき肉を使ったキーマカレーに対し、ドライカレーは、水分がほとんどないひき肉を使ったカレーです。
6金	麦ごはん いかのかりん揚げ 昆布和え みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、いか、 しおこんぶ、とうふ、 みそ	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、いりごま	しょうが、キャベツ、こまつな、 にんじん、ごぼう、 つきごんにやく、 ほしほしだいけ、はねぎ	591 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g	イカのかりん揚げの「かりん」とは、果物のかりんの色に、揚げたイカの色が似ているからです。揚げたイカにしょう油とみりんで作った甘いタレがかり、人気献立です。
9月	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華あえ		ぎゅうにゅう、 とうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、ハム	ごはん、あぶら、 さんおんとう、 かたくりこ、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、キャベツ、 きりぼしだいこん、にんじん、 きゅうり	600 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g	大根は、冬の野菜ですが、品種改良や、育てる環境を整えることで、年中食べられている野菜です。給食では、旬の野菜を知ってほしいので今の季節は、切干大根を使用することが多いです。
10火	親子丼 おかか和え 豆腐のすまし汁		牛乳、 とりにく、たまご、 かつおぶし、とうふ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 かたくりこ	たまねぎ、ほしほしだいけ、はねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、もやし、 えのきたけ	609 kcal 25.7 g 18.7 g 2.1 g	親子丼は、明治時代に「親子煮」として食べられていた鶏肉料理を食べやすくご飯に乗せて出したことが始まりと言われています。その当時「親子汁」をかけることは、その店の評判が下がることと言われていたようですが、今は定番料理ですね。
11水	麦ごはん 鰯の西京焼き おひたし ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、 さわか、しろみそ、みそ、 ぶたにく、ほしひじき	むぎごはん、さんおんとう、 いりごま、あぶら、 じゃがいも、くろざとう	キャベツ、にんじん、もやし、 こまつな、つきごんにやく、 れんこん、さやいんげん	609 kcal 27.7 g 15.9 g 1.5 g	ひじきの煮物は、苦手ですか？先月も給食に出ましたが、食べられないと言ってくる人が多かったです。でも、煮物の中に入っているじゃがいもやれんこんはよくなら食べられると、苦手な中でも頑張る姿も見ることができ、嬉しかったです。
12木	減量パン 和風スパゲティ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう、 ペーコン、 ツナあぶらづけ、 やきのり	げんりょうパン、 スパゲティ、 オリーブあぶら、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、きゅうり、にんじん	583 kcal 22.3 g 24.3 g 2.2 g	マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」や「角切り」を意味します。小さいサイコロ型の野菜をお箸で上手につまめるかな？
13金	麦ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、うずらたまご、 だいず、かたくちいわし	むぎごはん、 あぶら、 かたくりこ、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、ほしほしだいけ	649 kcal 29.6 g 20.9 g 1.4 g	八宝菜はもともと、中国の料理人たちのまかない飯で名前がついていまして、美味しくてうわさを聞いた中国の庭が食べてみて本当に美味しかったので、料理名をよきさんの宝を集めたような美味しいおかずということでは「八宝菜」と名付けられました。
16月	ごはん 鶏じゃが 小松菜の炒め物		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あつあげ、 ペーコン	ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、ほしほしだいけ	610 kcal 22.2 g 19.4 g 1.6 g	1年中お店で並んでいる小松菜ですが、本当は、冬野菜です。江戸時代、徳川8代将軍吉宗公に小松川村で採れた葉つき葉をすまし汁に入れて出したこと、おおいに喜ばれ、地名から「小松菜」と命名されたことが名前の由来になっています。
17火	麦ごはん 鰯のしょうが煮 即席揚げ みそ汁		ぎゅうにゅう、 まさば、 あぶらあげ、 みそ	むぎごはん、 さんおんとう	しょうが、キャベツ、 たくあんづけ、もやし、 にんじん、ごぼう、 つきごんにやく、はねぎ	596 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g	即席揚げは、キャベツに漬物の「たくあん」を混ぜて調理したものです。たくあんは、冬に採れた大根を干して作られ、さらに発酵することから、栄養価も高いです。疲れた体を回復させたり皮膚を守る働きがあります。
18水	カレーライス 中華サラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ぎゅうにく、 カットわかめ	むぎごはん、あぶら、 いりごま、こむぎこ、 いりごま、さんおんとう、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、サラダごんにやく、 もやし、きゅうり	629 kcal 20.5 g 19.6 g 2.3 g	こんにゃくは、アゲが強いので、臭みやえぐみがあり、一度凍通しをして使用することが多く、基本生では食感よく、サラダコンニャクのようにアゲが少なく、水分を多めに作っているものは、生でも食べられます。給食は必ず凍通しして使います。
19木	ミルクパン フライドポテト キャベツと肉団子のスープ煮		ぎゅうにゅう、 とりひきにく	ミルクパン、かたくりこ、 はるさめ、じゃがいも、 あぶら	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 きりぼしだいこん	565 kcal 20.8 g 24.8 g 2.0 g	みえ地物一番給食の日 「今日は、できるだけ栄養豊富な、栄養価の高い食材を使って給食を作っています。じゃがいもも美味しい季節になってきています。どのくらい名産が入るかな？」
20金	麦ごはん ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ フレッシュパイン		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とうふ	むぎごはん、ビーフン、 あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 たけのこ、きくらげ、にら、 えのきたけ、チンゲンサイ、 カットパイン	568 kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g	みえ地物一番給食の日 「パリっ子給食：きくらげ ビーフンの炒め物に名産で栽培されたきくらげを使っています。今日は乾燥きくらげですが、生きくらげも食感が良く美味しいです。」
23月	ごはん 厚揚げのキムチ煮 パンサンスウ		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 ぶたにく、 ハム	ごはん、あぶら、 さんおんとう、 はるさめ、いりごま、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら、 はくさいキムチ、もやし、 きゅうり、キャベツ	621 kcal 25.7 g 20.9 g 1.7 g	先月キムチ炒めが出た時に、「キムチ」と聞いて着が止まる1年生がいました。辛いかなという子もいましたが、ちょっと辛いかなという子もいました。辛みの感じかは、それぞれですね。
24火	ごまみそチキン丼 もやしスープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、あつあげ、 あかみそ、 ペーコン	むぎごはん、 あぶら、いりごま、 さんおんとう、かたくりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、しょうが	618 kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g	鶏肉、厚揚げ、野菜全部炒めて、ごまとお味噌で味を付けた丼の具。ご飯に乗せて食べるとおいしいのですが、いがいと「ごま」が歯のすきまにはさまる・・・。
25水	麦ごはん 鯉の電田揚げ きわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、 まあじ、くきわかめ、 あぶらあげ、 みそ	むぎごはん、かたくりこ、 あぶら、いりごま、 じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、はねぎ	630 kcal 26.5 g 19.1 g 3.8 g	パリっ子給食：たまねぎ 「玄米の農家が作ったてんたまねぎがきんぴらを作っています。旬の玉ねぎの事を新たまねぎと言いますが、畑から採れたての玉ねぎは、真っ白で水分も多いので美味しくいただけます。」
26木	コッペパン タンドリーチキン 野菜ソテー ミネストローネ		ぎゅうにゅう、 とりにく、 ヨーグルト、 ペーコン	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	にんにく、しょうが、レモン、 キャベツ、ホールコーン、セロリ、 にんじん、たまねぎ、トマト、 ホールトマト、さやいんげん	584 kcal 27.5 g 27.9 g 2.7 g	パリっ子給食：トマト 「ミネストローネに名産の農家が作ったミニトマトが入っています。トマトが赤くなるまでと皮を剥く」という言葉があるように、元気に過ごすための栄養満点の野菜です。
27金	減量麦ごはん ジャージャー麺 わかめスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、あかみそ、 とりにく、カットわかめ、 とうふ	むぎごはん、やきそばめん、 あぶら、ごまあぶら、 さんおんとう	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほしほしだいけ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、もやし	670 kcal 26.3 g 24.7 g 3.0 g	ジャージャー麺は、中国北部の家庭料理です。ゆでた麺の上にひき肉と刻んだ野菜を炒めて味噌で味付けした肉そそぎをのせて混ぜていただきます。日本には「ジャージャー麺」という料理もあります。
30月	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 がんもどき、 やきこくわ	ごはん、あぶら、じゃがいも、 さんおんとう、かたくりこ、 ノンエッグマヨネーズ、 いりごま	しょうが、にんじん、 いたごんにやく、ほしほしだいけ、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 きゅうり	627 kcal 22.6 g 21.9 g 1.4 g	パリっ子給食：じゃがいも 「名産の農家が作ったてんたまねぎがきんぴらを作りました。じゃがいもは、世界中2000〜4000種類以上あるそうですが、日本ではその中の20種類程度しかありません。給食には、「マークイン」を使っています。」

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名産産」を使用します。25日「たまねぎ」・26日「トマト」・31日「じゃがいも」です。

◇みえ地物一番給食の日：19日・20日は、「名産産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

