令和４年度

６月給食献立表

名張市立百合が丘小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1 水	ビビンバ　中華スープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, あかみそ, とうふ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, はねぎ, きりぼしだいこん, にんじん, もやし, ほうれんそう, はくさいキムチ, たまねぎ, キャベツ	604 kcal 23.4 g 17.4 g 2.4 g	学校で使用する白菜キムチは、辛さがとても抑えられたキムチです。すると？高学年の子どもたちに白菜キムチ増やしてほしいと頼まれ、低学年の子どもたちにキムチ辛いと報告もらい、どうしようかなぁ・・・。
2 木	ポテトサラダサンド コーンシチュー	牛乳	ぎゅうにゅう, ツナあぶらづけ, ベーコン	スライスパン, じゃがいも, マヨネーズ, あぶら, こめこ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン, こまつな	615 kcal 21.6 g 25.7 g 2.6 g	パンをシチューに浸して食べたい子どもたちは、こっそり、「先生、パンをシチューに漬けていい？」と聞いてくれます。「ダメーー！」と言ったことはないんですよ。でも今日はスライスパンにポテトサラダを挟んで食べてねと言おうかな。
3 金	麦ごはん　筑前煮 大豆とじゃがいもの甘辛 かたやき	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, かえりじゃこ	むぎごはん, あぶら, くろざとう, かたくりこ, じゃがいも, さんおんとう, かたやき	にんじん, ごぼう, いたこんにゃく, れんこん, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん	659 kcal 23.9 g 18.4 g 1.0 g	6/4から歯と口の健康週間が始まります。まず食べものはひから入るので、最初の入り口でしっかりかみ砕く動きが、唾液をたくさん出し、消化吸収を助けることになります。この一週間、歯を磨くことはもちろん、よく噛んで食べることにも意識してみましょう。そして今日は硬い伊賀名張名産かたやきが給食で出ます。しっかり噛んで食べましょう。
6 月	ごはん　肉豆腐　磯辺和え フレッシュパイン	牛乳	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, やきとうふ, やきのり	ごはん, あぶら, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, ごぼう, しらたき, ほししいたけ, はねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, カットパイン	612 kcal 24.8 g 17.4 g 1.4 g	パイナップルは、お店で比較的通年見かける果物ですが、夏の暑い季節又は、年中暑い国で育つ果物です。これから体調を崩しやすい不安定な気候がやってきます。生のパイナップルは、体調を整えるための栄養が含まれているのでおすすめです。
7 火	減量麦ごはん　ジャージャー麺 わかめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, あかみそ, カットわかめ, とうふ	むぎごはん, やきそばめん, あぶら, さんおんとう	にんにく, しょうが, たけのこ, ほししいたけ, はねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, もやし	640 kcal 24.7 g 21.6 g 2.9 g	ジャージャー麺とは、中国北部の家庭料理で、汁なし和え麺の１つです。中国の麺は、主に手で伸ばす方法です が、ジャージャー麺は、生地を包丁で切った切り麺を用いるのが本場の方法だそうです。日本のお蕎麦みたいですね。
8 水	麦ごはん　ししゃもの南蛮漬け プチトマト キャベツとじゃがいもの味噌汁	牛乳	ぎゅうにゅう, ししゃも, あつあげ, みそ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, じゃがいも	たまねぎ, はねぎ, トマト, キャベツ, にんじん	620 kcal 24.9 g 18.1 g 2.2 g	やってきました。年に１度か２度献立に上がる季節のお野菜「プチトマト」です。２年生は５月に植えたプチトマトが実りを迎えようとしている頃でしょうか?夏野菜なので、夏を元気に乗り切れる栄養満点ですが、裏腹に苦手な子どもたちが多い野菜の１つでもあります。今日は１人２個…せめて１個食べてほしいなあ。
9 木	コッペパン　ポークビーンズ ジャーマンポテト	牛乳	ぎゅうにゅう, きんときまめ, だいず, ぶたにく, ベーコン	コッペパン, あぶら, こむぎこ, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, にんにく, さやいんげん	635 kcal 24.5 g 23.5 g 2.6 g	ジャーマンポテトは、ジャーマン（ドイツ）という言葉がくっついていますが、ドイツには、ジャーマンポテトという料理はないそうです。似た料理に「シュペックカルトッフェルン」というベーコン･じゃがいもという意味の料理があるそうです。
10 金	豚スタミナ丼 ツナとキャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナあぶらづけ, ほしひじき, とうふ, わかめ	むぎごはん, あぶら, はるさめ, さんおんとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし, にら, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, はねぎ	617 kcal 24.5 g 17.5 g 2.2 g	梅雨に向かっているこの季節は、暑さと蒸し蒸し感で食欲も落ちがちです。しかしながら人は、食べなければ弱るばっかりなので、今日の給食は、香りとその成分で体の中から元気になるよう、疲れに効く豚肉とニンニクでスタミナ丼としました。特にニンニクは血のめぐりや疲労回復、免疫力を上げる効果が期待できる栄養が含まれているので、今の季節ぴったりです。
13 月	ごはん 名張の牛汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, みそ, ぎゅうにく	ごはん, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ごぼう, だいこん, つきこんにゃく, はねぎ	617 kcal 24.9 g 20.5 g 1.4 g	「名張の牛汁」と名乗るには条件があること知っていましたか？1.肉は伊賀牛を使用すること。2.野菜は地元産をなるべく使用すること。3.和風しょうゆ出汁と具に伊賀牛とねぎを入れること。4.商品名「名張牛汁」とすること。5.店先にのれんを掲示すること。だそうです。給食も条件を満たせるかなぁ・・・?のれんがない!!。
14 火	麦ごはん　いかのレモン揚げ にんじんしりしり　じゃがたま汁	牛乳	ぎゅうにゅう, いか, ツナあぶらづけ, あぶらあげ, カットわかめ, みそ	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう, いりごま, じゃがいも	レモンかじゅう, にんじん, たまねぎ, しめじ, はねぎ	641 kcal 26.8 g 17.5 g 3.0 g	バリっ子給食の日 名張産のじゃがいもも収穫る季節です。きょうは、名張の農家さんが一生懸命作ってくださったじゃがいもと玉ねぎを煮干しのおいしい出汁で作ったおみそ汁でいただきます。
15 水	麦ごはん　冷奴 小松菜の炒め物　鶏じゃが	牛乳	ぎゅうにゅう, うましとうふ, やきぶた, とりにく, あつあげ	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, こまつな, キャベツ, たまねぎ, つきこんにゃく, さやいんげん	629 kcal 25.2 g 17.4 g 1.7 g	冷奴に使われている大豆は、三重県産です。ちなみにこの豆腐も三重県の工場で製造されています。「美し豆腐」といい、三重県の食のブラン商品の１つです。とっても美味しいですよ。名張市内のスーパーの豆腐売り場でも見かけます。
16 木	減量パン　和風スパゲティ マセドアンサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか, やきのり	げんりょうパン, スパゲッティ, あぶら, じゃがいも, マヨネーズ	にんにく, たまねぎ, しいたけ, えのきたけ, しめじ, たかなづけ, きゅうり, にんじん	615 kcal 23.0 g 23.8 g 2.5 g	【バリっ子給食、みえ地物一番給食の日】 マセドアンサラダのマセドアンとはフランス語で、角切り（さいの目切り）を表します。使用する全ての野菜を角切りにしマヨネーズ（ソース）で和えたフランスの伝統的なサラダです。
17 金	麦ごはん　鯖のピリ辛煮 おひたし　かきたま汁	牛乳	ぎゅうにゅう, さば, とうふ, たまご	むぎごはん, さんおんとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, たまねぎ, ほししいたけ	624 kcal 29.0 g 20.9 g 1.9 g	今日のピリ辛煮のサバは、三重県で水揚げされた三重県産のサバです。煮つけ魚の味付けを蒸し暑さでも食べやすいように、すこ～しピリ辛調味料を使って仕上げています。
20 月	ごはん　麻婆豆腐 切干大根の中華和え	牛乳	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたひきにく, あかみそ, ロースハム	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	612 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g	中華和えや煮物に使う切干大根は、栄養価が高いとよく言われます。なぜでしょう？・・・。生の大根を太陽の光（紫外線）に当て、干すことで、大根の中の栄養やうま味をギュッと濃縮、さらには、別の栄養も作りだして増えるからです。
21 火	ジャンバラヤ　ポトフ コアコアプラス	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, えび, ウィンナー, コアコアプラス（ヨーグルト）	むぎごはん, あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, ホールトマト, ピーマン, ホールコーン, にんじん, さやいんげん	673 kcal 23.6 g 18.4 g 1.7 g	ジャンバラヤは、簡単に言うと混ぜご飯で、アメリカルイジアナ州最大都市ニューオーリンズのスパイスの効いた郷土料理です。スペインのパエリアが起源という説があります。学校ではにんにく、カレー粉、ケチャップ等の調味料を使用して作っています。
22 水	麦ごはん　鰆の梅みそ焼き おかかじゃが　けんちん汁	牛乳	ぎゅうにゅう, さわら, みそ, かつお, とうふ	むぎごはん, さんおんとう, いりごま, じゃがいも, あぶら	しょうが, うめびしお, にんにく, ごぼう, にんじん, つきこんにゃく, ほししいたけ, はねぎ	619 kcal 27.7 g 17.1 g 2.2 g	今日の焼き魚に添えるおかかじゃがは、粉ふき芋にかつお節が混ざっただけのものではなく、油でニンニクとかつお節を炒めて香りを出し、粉ふき芋と合わせて作ったものです。
23 木	揚げパン　魚介のトマト煮 アスパラガスのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか, えび, ツナあぶらづけ	コッペパン, あぶら, しろざとう, じゃがいも, さんおんとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, ホールトマト, さやいんげん, キャベツ, アスパラガス, ホールコーン	664 kcal 25.7 g 28.0 g 2.9 g	グリーンアスパラガスは、隣の伊賀市でたくさん生産されている地域野菜の１つです。今日も伊賀市で採れたものを使う予定です。白いアスパラと種類は同じ、陽にあたっているのがグリーンアスパラ、土をかぶされ日に当たっていないのがホワイトアスパラです。
24 金	麦ごはん　ビーフンの炒め物 コーン卵スープ	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご	むぎごはん, ビーフン, あぶら, ごまあぶら, かたくりこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら, たけのこ, クリームコーン, ホールコーン, ほししいたけ, ほうれんそう	607 kcal 22.8 g 16.7 g 2.1 g	ビーフンって何でできていて、どうやって作られているかご存じですか?ビーフンは種類で、米粉を原料にして作られています。つぶして粉状にした米粉を蒸して、穴の開いた機械で押し出して細長い形にしてまた蒸して、最後に乾燥させて作っているのだそう。
27 月	ごはん　新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え　梅干し	牛乳	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, あつあげ, やきちくわ	ごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう, かたくりこ, マヨネーズ, いりごま	しょうが, にんじん, いたこんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, うめぼし	639 kcal 21.6 g 22.7 g 1.7 g	バリっ子給食の日 「梅はその日の難逃れ」ということわざがあるように、昔から殺菌効果や「薬」として用いられてきました。食べなれない子どもたちは、苦手な子が多いです。ひとかじりできるかなぁ。
28 火	わかめごはん　野菜の塩麹炒め 切干大根の煮物	牛乳	ぎゅうにゅう, たきこみわかめ, あつあげ, とりにく	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, きりぼしだいこん, つきこんにゃく, さやいんげん	599 kcal 22.0 g 15.3 g 2.1 g	わかめは、海藻の１つで、三重県でも鳥羽市、志摩市が主な産地です。2月～4月にかけてよくとれる海藻で、江戸時代から伊勢のわかめは評判が高いと称されていたようです。今日は、ふりかけのように加工されたわかめを混ぜご飯にしていただきます。
29 水	チキンカレー　ひじきサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう, とりにく, ロースハム, ほしひじき	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さんおんとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな	647 kcal 20.2 g 19.9 g 2.3 g	子どもたちの評判がよかったので、再登場です。調理員さんと打ち合わせの時に、牛や豚肉と違ってうま味が少ないかもしれないので、玉ねぎなど炒める時間をやや長めにと話していましたが、鶏肉侮るなかれ、いい味をでした。今日もおいしいチキンカレーを期待。
30 木	ミルクパン　鰺のハーブグリル キャベツソテー　クリームスープ	牛乳	ぎゅうにゅう, あじ, ぶたにく	ミルクパン, オリーブあぶら, パンこ, あぶら, じゃがいも, こめこ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな	611 kcal 30.5 g 21.3 g 2.2 g	味がいいから「鯵（あじ）」と呼ばれるこの魚は、５月～９月がおいしく、体に良い栄養がバランスよく含まれています。また、魚にオリーブオイルを塗って焼くのは、魚の皮をパリっと仕上げるのと同時に、魚の臭みを消す効果もあるようです。

はとくちのけんこうしゅうかん

◇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。

◇バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。１４日「じゃがいも、たまねぎ」・１６日「しめじ」・２７日「じゃがいも」です。

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