



# 6月給食献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	はたらきになる 働く力の仲間	からだの調子を整える 体の調子を整える 緑の仲間	1杯 たんぱく質 脂質 塩相当量	きょうのつばやき
1木	スライスパン とうふいりハンバーグ ポイルキャベツ とうふかしのスープ		きゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 とうふ、ベーコン	スライスパン、 パンこ、 さんおんとう、 あぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、クリームコーン、 さやいんげん	646 kcal 28.8 g 25.8 g 3.3 g	給食のハンバーグは、スライスパンにはさみやすい四角い形をしています。また、つなぎにたまご、牛乳を入れておき、作り置き。今日も焼きあがりのいい匂いが3時間目くらいから教室に漂ってきます。
2金	麦ごはん ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ ココアプラス		きゅうにゅう、 ぶたにく、 とうふ、 ココアプラス	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	630 kcal 21.9 g 15.4 g 1.5 g	【パリっ子給食：きくらげ】 パリっ子給食のきくらげは、毎年行った藤沢小学校の給食室で栽培されている生のきくらげをビーフンの炒め物に入れて使っています。乾燥に比べて水に戻す手間がなく、使いやすいのこです。
5月	ごはん 筑前煮 野菜炒め かたやき		きゅうにゅう、 とりにく、 あつあげ、 ぶたにく	ごはん、 あぶら、 くろざとう	にんにく、ごぼう、いたごんにやく、 れんごん、たけのこ、ほししいたけ、 さやいんげん、キャベツ、もやし、 たまねぎ	601 kcal 21.3 g 15.8 g 1.2 g	歯と口の健康週間です。かたい食べ物をかかという動作は、歯だけでなく、脳にも刺激がいき、体全体のいい働きを促してくれます。今日は、日本一、いかに歯をしっかりと噛んで健康になる一歩としましょう。
6火	ハヤシライス サラダ		きゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ぶたにく、 ツナみず	むぎごはん、 あぶら、 こむぎこ、 さんおんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	644 kcal 22.5 g 19.9 g 1.6 g	ハヤシライスは、ハッシュドビーフから来て、林さんが作ったなどのほかに味噌もありです。薄切りの牛肉と玉ねぎをデミグラスソースで煮て味付けしたものをご飯の上にかけていただく料理です。給食では、ルックから手作りする美味しい調理です。
7水	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え けんちん汁		きゅうにゅう、 まさば、 みそ、 とうふ	むぎごはん、 さんおんとう、 いりごま、 あぶら	しょうが、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、ごぼう、にんじん、 つきごんにやく、ほししいたけ、 はねぎ	614 kcal 26.7 g 19.6 g 2.1 g	魚の煮つけは、給食室の回転釜を程よく回転させて、煮汁は魚にじみお湯に仕上げます。今日も煮汁はとろーり、美味しいさばの味噌煮が出来上がりです。
8木	抹茶きなこ揚げパン ポトフ フレンチサラダ		きゅうにゅう、 きなこ、 ウィンナー	コッペパン、 あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、きりぼしだいこん、 こまつな、ホールコーン	643 kcal 20.2 g 28.1 g 2.2 g	お茶が美味しい季節です。今日の揚げパンは、献立作成のころ「先生！抹茶きなこ揚げパン今度いつ出る？食べたい！」と言った児童と「6月にだせるかな」と話をしたことがきっかけで実現した献立です。
9金	減量麦ごはん 五目うどん ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶらあげ、 うずらたまごみず、 ツナあぶらづけ	むぎごはん、 うどん、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、はねぎ、ごぼう、 キャベツ、こまつな	606 kcal 22.9 g 23.5 g 2.1 g	「五目（ごもく）」という言葉は、いろいろな材料を、味や彩り栄養バランスを考えて取り合わせたもの、5種類に限るというわけではなく、多彩な具材のことをまとめて表す言葉です。
12月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ		きゅうにゅう、 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、はるさめ、 いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、もやし、きゅうり、 キャベツ、にんじん	641 kcal 26.8 g 20.6 g 1.8 g	給食の麻婆豆腐は、材料から出る水分で片栗粉などをろきながら煮ます。玉ねぎや豆腐はたくさん使用するので水を入れても十分美味しく仕上がります。少しピリッとしてますが、子どもたちは大好きな献立の1つです。
13火	豚丼 ごま酢あえ じゃがたま汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 カットわかめ、みそ	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 いりごま、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しらたき、 はねぎ、もやし、キャベツ	624 kcal 24.9 g 16.3 g 2.6 g	【パリっ子給食：たまねぎ】 名張でも新玉ねぎが取れる季節です。少し早い物だと5月に収穫されます。今日は名張で採れた美味しい玉ねぎを使って豚丼とみそ汁を作ります。
14水	麦ごはん いわしのかば焼き風 ゆかり和え 切干大根の煮物		きゅうにゅう、 まいわし、 ぶたにく	むぎごはん、 かたくりこ、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、 もやし、きりぼしだいこん、 つきごんにやく、さやいんげん	633 kcal 24.3 g 17.8 g 1.2 g	冬が旬の大根に代わり、冬のおいしい大根を切って干して作った切干大根は、生の大根より子どもたちの健康にやさしいからゆかりや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDという栄養がたくさん含まれています。大根と比べると苦手な児童もいますが、一口でも多く食べましょう。
15木	コッペパン ポイルウインナー ゆで野菜 クリームスープ		きゅうにゅう、 フランクフルト、 とりにく、だいず	コッペパン、 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	634 kcal 26.0 g 25.6 g 3.0 g	【みえ地物一番給食の日】 今日は、伊賀市にあるもくもくファームで作られたウインナーを使用します。コッペパンに、ゆで野菜と一緒にささむと美味しいドックパンができます。
16金	麦ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め 名張の牛汁		きゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 みそ、いがきゅうにやく	むぎごはん、 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、 つきごんにやく、はねぎ	618 kcal 24.4 g 19.9 g 1.4 g	【みえ地物一番給食の日】 名張の牛汁は、市内で採れたねぎや伊賀牛などを使って丁寧に使用して作るという「牛汁の力」があります。今日も5カ条を守って名張の牛汁を作ります。
19月	ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け 五目うま煮		きゅうにゅう、 しおざけ、しおこんぶ、 とりにく、あつあげ	ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	キャベツ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、いたごんにやく、 さやいんげん	627 kcal 29.6 g 19.1 g 1.8 g	五目うどんに続き今日は、五目うま煮の献立です。五目うま煮には何種類の材料が入っているかな？給食時間中に入っている先生と答え合わせをね。
20火	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら		きゅうにゅう、 ごおりとうふ、とりにく、 たまご、ぶたにく	むぎごはん、 さんおんとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 あぶら、じゃがいも	にんにく、ほししいたけ、 たまねぎ、こまつな、しょうが、 つきごんにやく、さやいんげん	625 kcal 24.5 g 18.0 g 1.4 g	高野豆腐は、別名凍り豆腐と言います。高野山で昔、料理で残った豆腐を置いておいたら寒さで凍っていき、解凍したら美味しくなったというので始まります。今は凍らせて乾燥させる機械があり、そらが生薬となっています。
21水	麦ごはん 豚キムチ炒め 中華サラダ フレッシュパイ		きゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 カットわかめ	むぎごはん、 あぶら、いりごま、 さんおんとう、 ごまあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 はくさいキムチ、しめじ、にら、 サラダこんにやく、もやし、きゅうり、 ホールコーン、カットパイ	603 kcal 23.0 g 17.3 g 1.3 g	パイナップルの「パイ」は松、「アップル」はりんご、松とりんごのことという意味で、「松ぼっくりを指す言葉だつたそう」です。松ぼっくりに似ていることからこのような名前がつたとされています。
22木	ミルクパン キャベツと肉団子のスープ煮 フライドポテト		きゅうにゅう、 とりひきにく	ミルクパン、 かたくりこ、 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	613 kcal 23.0 g 23.2 g 2.5 g	【パリっ子給食：じゃがいも】 パリっ子給食の日には名張で採れた野菜を使用します。なので今日のフライドポテトは、名産産100%です。たかさんのじゃがいもを朝から一生涯命調理員さんが切ってくれました。
23金	ポークカレー ひじきサラダ		きゅうにゅう、 ぶたにく、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	643 kcal 21.0 g 19.1 g 2.3 g	ひじきサラダのひじきは、乾燥ひじきを水に漬けて戻し、茹でて使用します。ミネラル、食物繊維がたくさん含まれるので、お肉などのたんぱく質と一緒に摂るとさらに栄養が取りやすくなります。
26月	ごはん 鶏肉のから揚げレモン風味 添え野菜 具たくさん味噌汁		きゅうにゅう、 とりにく、 とうふ、みそ	ごはん、 こめこ、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、にんにく、レモンかじゅう、 キャベツ、にんじん、もやし、 たまねぎ、つきごんにやく、はねぎ	667 kcal 26.1 g 24.8 g 2.2 g	暑い梅雨に負けないようさっぱりとレモン風味のたけなから揚げに付けてお楽しみ。暑さしのぎめとしたい過こくしに季節が食欲を落ちから、食べれば体が弱る、暑さと同時に食べれば体が弱るので、本格的な暑い夏が来る前に食べよう体調を整えておきましょう。
27火	わかめごはん 豚じゃが おかか和え		きゅうにゅう、 たきごみわかめ、 ぶたにく、あつあげ、 かつおぶし	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	たまねぎ、つきごんにやく、 にんじん、さやいんげん、 キャベツ、ほうれんそう、もやし	612 kcal 23.4 g 16.4 g 2.1 g	みそ汁やスープに入っているわかめが苦手な児童がいます。でもご飯に混ぜたわかめは、食べられると違って美味しく食べられる子どももいます。またくろざとうと混ぜてさっぱりとさっぱりとつづいて入れることで、いつか食べられる日が来ることを願っています。
28水	ピピンパ 中華スープ		きゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 あかみそ、とうふ	むぎごはん、 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	今日は朝から給食室がいつに増して大忙しの献立ピピンパです。給食室で韓国風唐揚げご飯にしてしまおう。子どもたちが教室で配ってもらったごはんを混ぜていただきます。
29木	減量パン 焼きそば かきたま汁		きゅうにゅう、 ぶたにく、あおのり、 とうふ、たまご	げんりょうパン、 やきそばめん、 あぶら、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、きざみべにしょうが、 ほししいたけ、はねぎ	644 kcal 26.2 g 23.1 g 2.7 g	かきたま汁には大量の卵を入れますが、薄らぎ卵のゆがきで仕上げられます。とろろい食って食べられるように仕上げます。調理員さんの混ぜる様子を見ているが、いざやってみると給食のようなふわふわ感を出すのが難しいです・・・
30金	麦ごはん 焼きししゃも ごまマヨネーズ和え 大豆の磯煮		きゅうにゅう、 ししゃも、 ぶたにく、ほしひじき、 あぶらあげ、だいず	むぎごはん、 ノンエッグマヨネーズ、 いりごま、あぶら、 じゃがいも、くろざとう	キャベツ、もやし、にんじん、 つきごんにやく、さやいんげん	636 kcal 28.4 g 19.6 g 1.3 g	毎日出すたびに、疲労が気になるししゃも。今日はシメジの旨みで仕上げます。給食室で韓国風唐揚げご飯にしてしまおう。子どもたちが教室で配ってもらったごはんを混ぜていただきます。

◇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「名張産」を使用します。2日「きくらげ」・13日「たまねぎ」22日「じゃがいも」です。  
 ◇みえ地物一番給食の日：15日・16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。

