



6月 給食献立表



令和7年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
タコライス たまごスープ ポテトサラダ 牛乳 	ご飯 赤魚のもろみ焼き ずったて汁 じゃこと野菜の塩昆布和え 冷凍みかん 牛乳	【BOOKメニュー】 ピザトースト ランチのあっこちゃんのポトフ アンデスメロン 	【行事食：歯と口の健康週間】 肉みそひじき丼 けんちん汁 ししゃもの米粉あげ あずき白玉団子 牛乳	冷やし中華 とり肉のねぎソースがけ 小玉すいか 牛乳 
タコライスはタコスの具をご飯に乗せた沖縄県で誕生した料理です。米軍基地がある金武町から沖縄全土に広がりました。ちなみにタコスはメキシコ料理です。	ずったて汁は、ゆでた大豆をすりつぶした「ずったて」に、調味料などを加えた汁物です。岐阜県白川村で行われる祝い事などのハレの場で親しまれている郷土料理です。	今月のBOOKメニューは、柚木麻子作「ランチのあっこちゃん」より「ポトフ」です。2014年の本屋大賞にノミネートされた小説です。中学校舎の図書館に所蔵されています。	6月4日～6月10日まで、歯と口の健康週間です。今年度の標語は「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」です。今日の給食は、かむ事を意識した「かみかみ献立」にしました。	冷やし中華は、名前に『中華』が付くので、中国生まれの料理だと思う人も多いようですが、日本発祥の料理です。給食では、かつお節でとった出汁をベースにしたタレを手作ります。
9日	10日	11日	12日	13日
鮭わかめご飯 肉じゃが 野菜のおろしあえ 牛乳 中学生 給食なし	【行事食：入梅】 いわしのかば焼き丼 野菜の梅肉あえ なめこのみそ汁 あじさいゼリー 牛乳  	【ラッキーアイテム給食】 ハニーマスタードチキンバーガー プーティン【カナダ料理】 クラムチャウダー 牛乳 	ビビンバ ニラ玉スープ フルーツヨーグルト 牛乳	【食べ比べ給食】 ブルドボークオーバーライス ABCスープ さくらんぼ食べ比べ (佐藤錦・アメリカンチェリー) 牛乳
肉じゃがは、東郷平八郎(海軍元帥)が留学先で食べたビーフシチューを船の調理員にリクエストして誕生した料理です。 ※中学校は振替休業日のため給食はありません。	入梅の行事食です。入梅は6月11日前後をさし、梅雨に入る時期を意味しています。入梅の時期にとれるいわしは脂がのっておいしいことから入梅いわしと呼ばれ、昔から楽しまれてきました。	プーティンは、カナダ料理です。フライドポテトにグレービーソースとチーズをかけて濃厚な味のポテト料理です。5年生は毎年、カナダ大使館との交流を行っています。	ビビンバは、韓国の料理です。ごはん、肉や「ナムル」とよばれる野菜の和え物などを混ぜて食べます。 ニラ玉スープのニらは、春から初夏が旬の緑黄色野菜です。	食べ比べ給食です。果物や野菜、米は同じ種類でも品種によって味や食感が異なります。 今回は日本のさくらんぼと海外のサクランボの食べ比べです。
16日	17日	18日	19日	20日
【食べ比べ給食】 カレーピラフ ツナ海藻サラダ メロン食べ比べ (タカミ・マルセイユ) 牛乳 	【商店街コラボ給食】 ご飯 芝の蒲鶏肉の唐揚げ みそ汁 野菜いため 牛乳	回鍋肉丼 春雨スープ さつまいものごま団子 牛乳	【食育の日】 ご飯 さばのねぎみそかけ 豚汁 キャバツときゅうりの即席漬け 手作り水ようかん 牛乳 	【行事食：夏至】 たこ飯 沢煮わん 五目卵焼き 河内晩柑 牛乳  
13日(金)に続き食べ比べ給食です。今回は赤肉メロンと青肉メロンを食べ比べします。味の違いを探しましょう！	港区商店街コラボメニューです。港区では、地域と学校の連携強化及び地域飲食店の商店街振興を目的として、9種類のレシピを開発しました。今回は、港区芝浦にある「芝の浦」というお店の店主からいただいたレシピの唐揚げにしました。	ごま団子は中国の点心のひとつです。給食では、蒸してつぶしたさつまいもに、白玉粉、砂糖、水を入れてこねて団子を作り、ごまをまぶして揚げます。	6月の誕生日デザートは「水ようかん」です。 こしあんと水を寒天で固めて、作ります。水ようかんよりも水分が多いのが特徴です。そのため、のどがよく、夏場に食べられていた和菓子です。	夏至の行事食給食です。夏至は1年間で1番日が出ている時間が長い日です。今年は、6月21日です。この時期に田植えが行われることから、稲がたこの足のようになり八方に根が張るようにと願いをこめて、たこが食べられてきました。
23日	24日	25日	26日	27日
【郷土料理給食：沖縄県】 ラフテー入り沖縄そば フーチャンプルー 沖縄県産パイナップル 牛乳 	高菜漬入りチャーハン 豆腐とわかめのスープ 春巻き 牛乳 中学生 給食なし	パンプキンパン 野菜スープ ナスとパンネのミートグラタン 牛乳  中学生 給食なし	せかいのりょうり 【世界の料理：シンガポール】 海南鶏飯 チキンスープ ピサンゴレン 牛乳 	三色そばろご飯 ひつつみ汁 いかの松笠焼き 牛乳
6月23日の沖縄慰霊の日にあわせて、沖縄県の郷土料理にしました。 ラフテーは豚バラ肉を煮込んだ料理です。沖縄そばは名前にそばとついていますが、そば粉はふくまれていません。	チャーハンに入る高菜漬は、「野沢菜漬」「広島菜漬」と並び日本三大菜漬の一つです。葉や茎がやわらかくピリツとした辛さが人気です。	グラタンに使用するパンネは、ペン先のように斜めに切られた形のパスタの一種です。ミートソースとパンネを合わせて、グラタン皿に入れ、ナスとチーズをのせて焼きます。	9年生の修学旅行にあわせて、シンガポール料理を給食にしました。 海南鶏飯はとりがらスープで米を炊いて作るシンガポールを代表する料理です。	ひつつみ汁は、岩手県の郷土郷里です。「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言の「ひつつまむ」が転じたと言われていています。
30日	7日(土)			
【行事食：夏越の祓え】 衣笠丼 すまし汁 水無月 牛乳 	【中学校応援給食】 カツカレーライス 野菜サラダ サイダーボンチ 牛乳 小学生 給食なし	【6月の給食目標】 「姿勢よく、食器を持って食べよう」 給食を食べている時の姿勢は背筋が真っすぐ伸びて、足裏が床に着くようにすること。 箸やスプーンなどの食器を持てない手で食器を持って食べること。 二つことを意識して、美味しくかつこよく食べましょう！	【6月栄養等摂取基準量高学年】 エネルギー：761kcal たんぱく質：30.5g 【6月栄養素等摂取量中学生】 エネルギー：801kcal たんぱく質：32.1g	 ↑ 赤坂学園のホームページに給食の情報をアップしています。ご覧ください。
夏越の祓えとは1年間の半分を終える日に残り半年を健康に過ごせるように願う日です。 京都府周辺では夏越の祓えの日に水無月という和菓子を食べる文化があります。	中学校運動会応援給食です。 「カツ＝勝つ」を連想させるため、ゲン担ぎの代表とされています。 ※6月1日(土)中学校の運動会が順延になった場合も給食はあります。お弁当等のご持参は必要ありません。			