



6月 給食献立表



令和8年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園(西校舎)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日(小B時程・中45分)	4日(小B時程・中45分)	5日
<p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>ビビンバ ニラ玉スープ ブルーベリーヨーグルト 牛乳</p> 	<p>【ワールドカップ応援給食:カナダ】 メープルマスタードチキンバーガー ピースープ プーティン 牛乳</p> 	<p>冷やし中華そば いかのねぎソースかけ 小玉すいか 牛乳</p> 	<p>【行事食:入梅】 いわしのかば焼き弁 野菜の梅肉和え なめこ汁 あじさいゼリー 牛乳</p> 
8日(小B時程)	9日(小B時程)	10日(小B時程)	11日	12日
<p>【歯と口の健康週間給食】 ひじきご飯 ししゃもの米粉焼き 豚汁 豆乳くずもち 牛乳</p>	<p>キムチチャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ 牛乳</p>	<p>【運動会応援給食】 クリームライス ミネストローネ 赤白フルーツポンチ 牛乳</p> 	<p>【運動会応援給食】 ミートソーススパゲティ クラムチャウダー 冷凍みかん 牛乳</p> 	<p>【運動会応援給食】 ソースかつ丼 具だくさんみそ汁 赤白ゼリー 牛乳</p> 
<p>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「歯みがきは 体を守る 最前線」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。</p>	<p>キムチチャーハンは、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、小松菜などの具材を炒めて、キムチや調味料で味付けして具をつくります。その具と炊きあがったご飯を混ぜてチャーハンにしています。</p>	<p>小学校運動会応援給食は、小学校給食委員会が運動会をイメージして献立を考えました。この日は白組をイメージして主食、主菜をクリームライス、赤組をイメージして副菜をミネストローネにしました。</p>	<p>運動会応援給食第二弾です。 この日は赤組をイメージして主食、主菜をミートソーススパゲティ、白組をイメージして副菜をクラムチャウダーにしました。</p>	<p>運動会応援給食第三弾です。 運動会に「勝つ」と「カツ」をかけて、主食、主菜を「カツ丼」にしました。豚の肩肉を使って作ります。赤白ゼリーはアセロラゼリーとカルピスゼリーで作る2色のゼリーです。</p>
13日(土)	16日(小B時程)	17日(小B時程)	18日	19日
<p>【小学校運動会給食】 チーズホットドッグ フライドポテト コールスローサラダ ヨーグルト オレンジジュース</p> 	<p>回鍋肉丼 春雨スープ サイダーゼリー 牛乳</p> 	<p>【学園開校記念給食】 お祝いちらし寿司 野菜の磯和え お祝いすまし汁 手作り水ようかん 牛乳</p> 	<p>【ワールドカップ応援&赤坂ペーカリー】 手作りピザパン シーザーサラダ ABCスープ 牛乳</p> 	<p>【行事食:夏至】 たこ飯 五目卵焼き 沢煮わん 牛乳</p> 
<p>運動会にあわせて飲物はオレンジジュースにしました。オレンジジュースにはエネルギーのもととなる炭水化物と疲労回復に効果があるビタミンCが含まれています。 給食をしっかり食べて午後の種目に備えましょう！</p>	<p>回鍋肉は中華料理のひとつです。中国では薬にんにくを使用しますが、日本で食べられている回鍋肉はキャベツを使うのが一般的です。 ※小学校運動会予備日です。</p>	<p>6月17日は赤坂学園の開校記念日です。記念日にあわせてお祝いの献立にしました。 ちらし寿司はお祝いの時に食べられてきた料理です。 水ようかんはのどごしがよく、夏場に食べられてきた和菓子です。給食室で作ります。</p>	<p>ワールドカップ応援給食第二弾です。 アメリカの料理給食です。給食室で生地からピザパンを作ります。 ピザはイタリアで誕生した料理ですが、アメリカの国民食として食べられています。 アメリカのピザはイタリアのピザと比べて生地に厚みがあるのが特徴です。</p>	<p>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。</p>
22日(小B時程)	23日(小B時程・中期末時程)	24日(小B時程・中期末時程)	25日(小B時程・中期末時程)	26日
<p>【食比べ給食】 ターメリックライス タンドリーチキンカレー ツナ海藻サラダ メロン食比べ (タカミ・マルセイユ) 牛乳</p> 	<p>【郷土料理給食:沖縄県】 ラフテー入り沖縄そば 豆腐チャンプルー 沖縄県産パイナップル 牛乳</p> 	<p>よくばりマーボー丼 ビーフンサラダ 大玉すいか 牛乳</p> 	<p>【東京都食材を味わおう給食】 ご飯 キメジマグロの塩麹米粉揚げ キャベツときゅうりの即席漬け すったて汁 牛乳</p>	<p>【ワールドカップ応援給食:メキシコ】 トルティーヤ クリスピーチキン キャベツのサルサソースかけ ウィンナースープ 牛乳</p> 
<p>月に一度の食比べ給食です。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。 今月は「タカミ(青肉)」と「マルセイユ(赤肉)」の食比べです。味の違いを探してみましょう。</p>	<p>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。 沖縄そばは名前には「そば」としていますが、そば粉はふくまれていません。</p>	<p>よくばりマーボー丼は豆腐となすが入ったマーボーをご飯に乗せてどんぶりします。 なすは夏に旬を迎える野菜です。 ビーフンサラダのビーフンは米粉から作られる麺です。</p>	<p>八丈島は東京都に位置する島のひとつで周辺の海で漁業が行われています。マグロやキンメダイ、ムロアジ、トビウオなどの魚が漁獲されています。この日のキメジマグロは八丈島でとれたものを使用します。</p>	<p>ワールドカップ応援給食第三弾です。 メキシコの料理給食です。日本の主食は米ですが、国によってパン、めんなど主食が違います。 メキシコではとうもろこしをすりつぶして粉にしたもので作るトルティーヤが主食として食べられています。</p>
29日(小B時程)	30日(小B時程・中45分)	【6月の給食目標】	【6月栄養等摂取基準量高学年】	 <p>↑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。</p>
<p>さけわかめご飯 肉じゃが じゃこと野菜の辛子和え 牛乳</p> 	<p>【行事食:夏越の祓え】 衣笠井 すまし汁 水無月 牛乳</p> 	<p>「姿勢よく、食器を持って食べよう」 ①給食を食べている時の姿勢は背筋が真っ直ぐ伸びて、足裏が床に着くようにすること。 ②箸やスプーンなどの食器を持っていない手で食器を持って食べることを。 二つことを意識して、美しくかつよく食べましょう！</p>	<p>エネルギー:769kcal たんぱく質:32.3g 【6月栄養素等摂取基準量中学生】 エネルギー:810kcal たんぱく質:34.0g</p>	
<p>肉じゃがは、東郷平八郎(海軍大将)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。</p>	<p>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。</p>			