



6月 給食献立表



令和5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
			1日	2日
<p>「食べる時のやくそく」きちんと守って、いただきます!</p> <p>食べる前には手をあらおう! あかさつをきちんとすると きもちいいね! いただきます! ごちそうさま! にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみよう! 食べてすくうごく、おなかがビックリするよ。 しせよく食べよう!</p>		<p>てあらいの、ポイント</p> <p>せっけんをつかっていねいに☆</p> <p>ゆびさき ゆびのあいだ てのひら てくび</p>	<p>ご飯 ツナと長ねぎの卵焼き ひじきの彩煮 キャベツと生揚げのみそ汁 牛乳</p>	<p>カレーピラフ 鶏ひき肉と麦のスープ そのまんまコロッケ 牛乳</p>
<p>6月4日は「虫歯予防デー」です。毎日歯を磨くことはもちろん、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとったり、よく噛んで食べることが、歯の健康のために大切です。</p>		<p>6月は、一年で一番、食中毒が発生しやすい季節です。今日のように、手を使って食べる献立の日には、特に念入りに手洗いをしましょう。</p>	<p>6月にお誕生日を迎えるみなさん、おめでとうございます。今月のデザートは、ジューシーなパインを入れて焼いたケーキです♪</p>	<p>さけのきれいな赤い色は、「アスタキサンチン」という成分です。体の中に入るとビタミンAと同じ働きをして、病気から守ってくれます。</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>こぎつねご飯 にぎすの唐揚げ 大根と柚子のお浸し 豚汁 牛乳</p> <p>虫歯予防(むしばよぼう)デー(4日)</p>	<p>ご飯 鯖のみそだれがけ 小松菜の煮びたし きのこねぎのすまし汁 牛乳</p>	<p>クッパ チヂミ 果物(河内晩柑) 牛乳</p>	<p>和風スパゲッティ ビーンズサラダ ブルーベリーパンナコッタ 牛乳</p>	<p>いわしのひつまぶし 野菜の生姜しょうゆ和え かき玉汁 梅ゼリー 牛乳</p> <p>入梅(にゅうばい)(11日)</p>
<p>6月4日は「虫歯予防デー」です。毎日歯を磨くことはもちろん、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとったり、よく噛んで食べることが、歯の健康のために大切です。</p>		<p>クッパとチヂミは、どちらも韓国生まれの料理です。日本の料理に例えると、クッパは雑炊、チヂミはお好み焼きに似ています。</p>	<p>パンナコッタはイタリア生まれで、牛乳や生クリームを冷やし固めたデザートです。「パンナ」は牛乳、コッタは「煮た」という意味のイタリア語です。</p>	<p>入梅は、「梅の実が熟す頃に振る雨」という意味で、梅雨の季節に入ることを指しています。今日は入梅に合わせ、梅を使ったデザートを作ります。</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ご飯 いかのねぎソースがけ 焼肉サラダ 大根と人参のみそ汁 牛乳</p>	<p>ガーリックフランス チリコンカン フレンチサラダ 牛乳</p>	<p>スタミナ丼 トマト卵スープ 果物(すいか) 牛乳</p>	<p>チキンライスホワイトソースぞえ キャベツサラダ パイナップルケーキ 牛乳</p> <p>誕生日給食(たんじょうびきゅうしょく)</p>	<p>鮭のバターしょうゆご飯 野菜と生揚げのうま煮 いもだんご汁 牛乳</p>
<p>いかには「タウリン」、ねぎには「アリシン」という栄養が含まれています。どちらも、体の疲れを取ってくれる働きが期待できます。</p>		<p>スタミナ丼は、にんにくの効いた甘辛い味付けした豚肉と野菜を、ご飯にのせて食べます。もりもり食べて、スタミナをつけましょう!</p>	<p>6月にお誕生日を迎えるみなさん、おめでとうございます。今月のデザートは、ジューシーなパインを入れて焼いたケーキです♪</p>	<p>さけのきれいな赤い色は、「アスタキサンチン」という成分です。体の中に入るとビタミンAと同じ働きをして、病気から守ってくれます。</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ジューシー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 果物(沖縄パイン) 牛乳</p> <p>食育(しょくいく)の日</p>	<p>ご飯 魚のピリ辛焼き じゃが芋の中華風金平 生揚げとわかめのみそ汁 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム☆</p>	<p>ミルクパン ポテト豆乳グラタン ミネストローネ 牛乳</p>	<p>山菜おこわ 肉じゃが 白菜の変わり漬け 牛乳</p>	<p>イエローライス タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ 人参のポタージュ 牛乳</p>
<p>沖縄県の郷土料理「ジューシー」は、豚肉と昆布の入った炊き込みご飯です。ゴーヤ・もずく・パイナップルは、沖縄県の特産品です。</p>		<p>給食のグラタンは、小麦粉とバターを炒め、ホワイトソースから手作りしています。ひとつひとつ丁寧に皿に盛り付けて、オーブンで焼いて作ります。</p>	<p>今日のおこわには、「ぜんまい」が入っています。先っぽの部分がくるくるの渦巻になっているのが特徴で、古くから日本で食べられてきた山菜です。</p>	<p>タンドリーチキンは、鶏肉をスパイスとヨーグルトを合わせた調味料に漬け込んで焼きます。「タンドール」という釜で作ったので、この名前になりました。</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ご飯 カレージャコふりかけ ツナ春巻き わかめの香味しょうゆ和え なめこのみそ汁 牛乳</p>	<p>しょうゆラーメン じゃが芋ときゅうりの中華和え フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>ひじきご飯 切干大根入り卵焼き ひつつみ汁 牛乳</p>	<p>菜飯 鯖の山椒焼き 白玉団子汁 果物(メロン) 牛乳</p>	<p>かき揚げ丼 豆腐のすまし汁 水無月 牛乳</p> <p>夏越の祓(なごしのはらえ)</p>
<p>ちりめんじゃこは、何の魚か知っていますか?答えは「いわし」です。いわしがまだ小さな子どもの時にとり、塩水で煮て乾燥させたものです。</p>		<p>「ひつつみ」という名前は、小麦粉の生地を「ひつつまんで」汁に入れることから、この名前がつけました。もちもちの食感がおいしい一品です。</p>	<p>「山椒は小粒でもびりりと辛い」というように、山椒は、さわやかな香りと、ぴりっとした辛さが特徴です。今日は辛さを調節してお魚の味付けに使います。</p>	<p>夏越の祓は半年分の穢れを落とし、後半の健康と厄除けを祈願する神事です。京都ではこの日、水無月という和菓子を食べる風習があります。</p>

☆ 6月給食目標 ☆ 「身の回りをきれいにしてお食べよう」

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

