

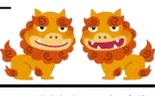


6月 給食献立表



令和6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
3日	4日	5日	6日	7日
<p>キムチチャーハン 焼きししゃもの油淋鶏ソース とうふとわかめのスープ 牛乳</p>	<p>ご飯 高野豆腐と豚肉のうま煮 大学いも 牛乳</p>	<p>【世界の料理:シンガポール】 海南鶏飯 シンガポール風焼きビーフン チキンスープ ピサンゴレン 牛乳</p> 	<p>タコライス わかめサラダ 沖縄県産冷凍パイナップル 牛乳</p> 	<p>【運動会応援給食】 冷やしつねきしめん とり肉のねぎ塩ソースがけ 赤白フルーツポンチ 牛乳</p>
<p>油淋鶏は中華料理のひとつです。あげたとり肉に甘酸っぱいたれをかけて食べる料理です。特製の油淋鶏ソースを焼いたししゃもにかけます。</p>	<p>大学いもはさつまいもを油であげて、みつをかける料理です。名前の由来は大学生が販売していたから、大学が多くある地域で販売されていたなど所説あります。</p>	<p>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。海南鶏飯はとりか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。</p>	<p>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。</p>	<p>運動会応援給食です。赤白フルーツポンチは赤色の白玉と白色の白玉が入っています。赤色はピーズの煮汁で色づけをします。</p>
8日(土)	11日	12日	13日	14日
<p>ホットドック スパイシーポテトフライ コールスローサラダ ヨーグルト オレンジジュース</p> 	<p>【行事食:入梅】 ご飯 いわしのかば焼き 野菜の梅肉あえ なめこのみそ汁 牛乳</p> 	<p>石焼ビビンバ風ご飯 トッポギスープ 小玉すいか 牛乳</p>	<p>ご飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 あじさいゼリー 牛乳</p> 	<p>はちみつがけミルクパン ポテトオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ 牛乳</p>
<p>運動会当日は給食があります。しっかりと朝ご飯も食べて、エネルギー満点で運動会に挑みましょう！</p>	<p>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のつ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。</p>	<p>ビビンバは韓国料理です。ご飯と具を混ぜてアルミカップに入れ、オーブンで蒸し焼きにします。トッポギも韓国の料理です。</p>	<p>あじさいゼリーは3色のゼリーを牛乳寒天の上の上で、あじさいに見立てたゼリーです。日本では料理に季節感を取り入れ、見た目からも楽しめるように考えられてきました。</p>	<p>はちみつは各自、パンにかけて食べます。ポテトオムレツは大きなオムレツを作り、一人分の大きさに切り分けています。</p>
17日	18日	19日	20日	21日
<p>セルフフィッシュバーガー コーンスープ カラフルサラダ 牛乳</p> 	<p>チキンライス ABCスープ いちごマフィン 牛乳</p> 	<p>中華丼 卵とわかめのスープ さつまいものごま団子 牛乳</p>	<p>【食べ比べ給食】 ハヤシライス じゃこサラダ メロン食べ比べ (タカミクインシー) 牛乳</p> 	<p>【行事食:夏至】 たこ飯 さばの香味焼き 白菜の即席漬け なすのみそ汁 牛乳</p> 
<p>パンに魚フライとタルタルソースをはさんでバーガーにして食べます。魚は白身魚のたらを使用します。タルタルソースも給食室で手作りします。</p>	<p>今月の誕生日デザートはマフィンです。小麦粉、卵、牛乳、バターで生地を作り、いちごジャムを混ぜて、オーブンで焼いて作ります。</p>	<p>中華丼は豚肉と野菜を炒めた後、鶏ガラと豚骨のダブルスープで煮こんで作ります。オイスターソースを使用するのが味つけのポイントです。</p>	<p>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！</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。夏至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は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>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>【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 サーターアンダギー 牛乳</p> 	<p>うめわかご飯 肉じゃが 野菜のおろしあえ 牛乳</p>	<p>チンジャオロース丼 中華風スープ さくらんぼ(佐藤錦) 牛乳</p> 	<p>麦ご飯 じゃこのふりかけ レバポテあげ 油あげのみそ汁 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>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ついています。そば粉はふくまれていません。</p>	<p>うめわかご飯はうめしそとわかめを混ぜて作るご飯です。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のが肉じゃがです。</p>	<p>チンジャオロースは中華料理のひとつです。夏野菜のピーマンやエリンギ、たけのこ、細切りの豚肉を炒めて作ります。さくらんぼは佐藤錦という品種です。</p>	<p>レバポテあげは豚のレバーとじゃがいもを油であげて、ケチャップとソースで味つけする料理です。レバーには鉄やビタミン、たんぱく質が多く含まれています。</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>
【6月平均摂取栄養量(4年生)】 エネルギー:662kcal たんぱく質:26.5g		【東京都使用食材】 小松菜		<p>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。</p>

運動会が9日(日)に延期になった場合、給食はありません。各ご家庭で昼食の準備をお願いします。

☆ 6月給食目標 ☆ 「身の回りのきれいにして食べよう」