

6月給食予定献立表

平川小学校

令和3年

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 火	肉みそおにぎり	豚肉・ハム・赤みそ	のり			ごはん		608
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん	コーン 		ごま	27.2
	ちゅうみそスープ	鶏肉・豆腐	もずく 	にんじん・小松菜	たまねぎ 			15.6
	牛乳		牛乳					
沖縄のおにぎりサンドのように、ごはん、ハムと肉みそをのせてのりで巻いて食べます。「しりしり」は沖縄の家庭料理で、織切りという意味の沖縄方言から名前がついたように、にんじんを織切りにして炒めた料理です。								
2 水	きなこ揚げパン	きなこ				パン・砂糖	油	618
	フォーのスープ	ベーコン		ちんげん菜 にんじん	もやし・たまねぎ	フォー		19.5
	コーンソテー	ウインナー		ブロッコリー 赤パプリカ	コーン			22.1
	牛乳・手作りあじさいゼリー		牛乳		ぶどうジュース	ゼリー		
梅雨空のもときれいに咲くあじさいのような、「あじさいゼリー」を手作りします。紫色のぶどうジュースがあじさいの色を連想させます。								
3 木	ターメリックライス					ごはん		654
	キーマカレー	鶏肉・大豆 ウインナー		にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく りんご	小麦粉	バター	23.5
	根菜チップスサラダ				れんこん・ごぼう・コーン キャベツ・きゅうり	片栗粉	油 	24.2
	牛乳		牛乳					
れんこんとごぼうを油で揚げたチップスをサラダにトッピングして食べます。歯ごたえもよく野菜がたくさん食べられます。								
4 金	チキン南蛮ドック					パン		647
	(チキン南蛮・添え野菜・マヨネーズ)	鶏肉		パセリ	キャベツ 	小麦粉	マヨネーズ・油	27.4
	ミネストローネ	豚肉・手羽豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ 	マカロニ じゃがいも		27.6
	牛乳・オレンジ		牛乳		オレンジ			
6月4日から「歯の衛生週間」です。今週は、カルシウムの多い食品や噛みごたえのある食品を給食に使っています。								
7 月	シシリアンライス					ごはん		633
		豚肉		パプリカ トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ コーン		マヨネーズ	19.7
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	ごま・ごま油	20.9
	牛乳		牛乳					
シシリアンライスは佐賀市のご当地グルメと言われ、甘辛いたれで炒めた豚肉と野菜をごはんのにせマヨネーズをかけた料理です。								
8 火	ふわふわ丼	鶏肉・卵・高野豆腐 豆腐・かまぼこ・ふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	ごはん		603
	たこきゅうりの酢の物	たこ		にんじん	きゅうり・キャベツ			26.1
	黒糖いんかけ大豆	大豆				黒糖・片栗粉	ごま・ごま油	17.1
	牛乳		牛乳					
今、「歯の衛生週間」なので、かみごたえのあるたこの入った酢の物です。山口市の水産港湾課のお世話で使えます。しっかりかんで食べましょう。								
9 水	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム	600
	焼きビーフン	豚肉・ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ・たけのこ キャベツ・しいたけ	ビーフン	油	24.0
	豆腐の中華スープ	豆腐・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし			21.7
	牛乳		牛乳					
梅雨の季節は、気温・湿度とも高いこの季節は、食欲もなくなりがちですが、しっかり食べてほしいと思います。また、食中毒に気をつけ、食事の前後の手洗いをいつもに増していいいにしてほしいと思います。								
10 木	枝豆ゆかりごはん			枝豆	ゆかり	ごはん		604
	ポンからチキン	鶏肉			レモン果汁	片栗粉	油	21.9
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ・煮干し	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		17.8
	牛乳		牛乳					
ゆかりごはん、塩ゆでした枝豆をちらすと、色鮮やかで食欲をそそり、栄養も満点です。								
11 金	丸パン					パン		662
	自身フライ・添え野菜・タルタルソース	まだい・卵		パセリ	キャベツ・たまねぎ		油・マヨネーズ	24.8
	豆コーンスープ	ベーコン	豆乳 	枝豆・にんじん	たまねぎ・コーン・しめじ			26.5
	牛乳		牛乳					
真鯛フライは、山口市の水産港湾課のお世話で給食に使うことができました。タルタルソースも給食室で手作りしました。								
14 月	夏野菜カレー	鶏肉		にんじん・トマト かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす	ごはん		605
	カラフルコールスロー			赤ピーマン トマト	キャベツ・たまねぎ きゅうり		油 	19.2
	福神漬け				福神づけ			19.1
	牛乳		牛乳					
旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏野菜には、暑い気候の中で体を冷やしてくれる効果があります。								

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
15 火	ごはん					ごはん		626	
	きんぴら・つくねの含め煮	牛肉・平天・つくね		にんじん いんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま	22.5	
	鶏汁	鶏肉		にんじん	だいこん・キャベツ 白ねぎ	さつまいも		18.4	
	牛乳		牛乳						
毎年6月は食育月間です。食事と健康の関わりや、食品の生産消費の仕方や、食に関するさまざまな問題に気づき改善してほしいという願いから定められました。食について考えてみましょう。									
16 水	天むす						ごはん	613	
	(ごはん・えびてん・昆布佃煮・のり)	えび	のり・昆布				小麦粉	油	23.3
	きしめん汁	鶏肉・豆腐 油揚・かまぼこ		にんじん・小松菜	たまねぎ・しいたけ	きしめん		15.7	
	牛乳		牛乳						
えびの天ぷらと昆布佃煮をごはんにのせてのりで巻いて食べます。うどんもいつもと違う細く平べったいきしめんです。									
17 木	ごはん <まごわやさしい>					ごはん		611	
	白身香味天ぷら・わかびーあえ	たら	しそわかめ	ピーマン	もやし		ごま・油	22.9	
	豆腐の咖喱とぼろ煮	鶏肉・豆腐 高野豆腐・ちくわ		絹さや・にんじん	たまねぎ・キャベツ しいたけ			17.3	
	牛乳		牛乳						
「まごわやさしい和食」の給食です。豆はなかなか食卓に上がりにくいですが、大豆製品の豆腐を利用すると簡単にとることができます。									
18 金	豆乳パン						豆乳パン	630	
	手ごねハンバーグ	牛ミンチ・豚ミンチ 卵	牛乳	ブロッコリー	コーン		パン粉	25.0	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・もやし		マカロニ	22.9	
	牛乳・ミニゼリー		牛乳				ゼリー		
今日は給食室で約1000個の手作りハンバーグに挑戦です。平川小の給食室にはオープンがないため、蒸し板に並べて大きな釜で蒸して作ります。									
21 月	ごはん・韓国のり		のり			ごはん		601	
	ピリ辛煮	豚肉		にんじん・にら	たまねぎ・こんにゃく キムチ	じゃがいも		20.1	
	ごま酢あえ	ささみ		にんじん	きゅうり・もやし キャベツ			19.7	
	牛乳		牛乳						
ピリ辛煮にはキムチが入っています。キムチは韓国の漬物で、韓国では毎食のように食べるそうです。									
22 火	ごはん					ごはん		609	
	魚のソース煮・ピーマンのじゃこ炒め	さば・鯉節・平天	しらす	にんじん ピーマン	しらたき		ごま油	23.2	
	かみなり汁			にんじん・ねぎ	こんにゃく・ごぼう たまねぎ	じゃがいも		15.1	
	牛乳		牛乳						
かみなり汁はこんにゃくを油で最初に炒めます。その時の音は、雷の音と似ていることからこの名前がつけました。雷が鳴ると、梅雨明けも近いと言われています。									
23 水	パン 夏みかんジャム						パン 夏みかんジャム	651	
	なすとひき肉のスパゲティ	合びきミンチ		トマト・パセリ にんじん	なす・たまねぎ	スパゲティ		26.1	
	枝豆とトマトのサラダ	ツナ		トマト・枝豆	もやし・きゅうり・コーン			18.2	
	牛乳		牛乳						
夏みかんの花は、山口県の県花です。夏みかんの産地としては、萩が有名で、今日の夏みかんジャムは萩のものを使って作られました。									
24 木	ミートボールのハヤシライス	ミートボール		にんじん・トマト ブロッコリー	たまねぎ・しめじ しょうが・にんにく			671	
	ゆずきちポンチ				ゆずきち果汁 みかん・パイナップル・黄桃	白玉もち ゼリー		18.7	
	つぼ漬け				つぼ漬け			17.3	
	牛乳		牛乳						
長門ゆずきちの果汁を入れた「ゆずきちポンチ」はさわやかな味わいで、今の季節にぴったりなデザートです。									
25 金	アップルパン						アップルパン	618	
	鶏肉のごまソースマリ:	鶏肉		赤パプリカ	たまねぎ・きゅうり しめじ・らっきょう		ねりごま	21.4	
	卵とトマトのスープ	卵		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ			14.9	
	牛乳・ベビーパン		牛乳		パイナップル				
ごまソースマリネは、ねりごまというごまペーストに、酢・しょうゆ・砂糖などを加えてマリネ液を作ります。野菜がたくさん食べられます。									
28 月	ごはん					ごはん		646	
	カラフルチンジャオロースー	牛肉		パプリカ・ピーマン にんじん	たけのこ	じゃがいも		28.1	
	ワンタンスープ	肉ワンタン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし			18.5	
	杏仁プリン・牛乳		牛乳				杏仁プリン		
ピーマンのおいしい季節です。中華料理にもよく使います。赤・黄のパプリカと緑のピーマンでカラフルな青椒肉絲（チンジャオロースー）になり、食欲も増します。									
29 火	わかめごはん		わかめ			ごはん		602	
	5色かき揚げ	ウインナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ・コーン	小麦粉	油	18.9	
	夏野菜のみそ汁	豆腐・油揚・みそ	煮干し	かぼちゃ にんじん	ズッキーニ・たまねぎ			17.9	
	牛乳		牛乳						
今年はオリンピックが開催される予定です。今日は五輪にちなんで、「5色かき揚げ」です。どんな食品が入っているかわかってください。									
30 水	パン・いちごジャム						パン・いちごジャム	605	
	にらたまラーメン	卵・かまぼこ 鶏肉		にら・にんじん	たまねぎ		ラーメン	24.1	
	満点サラダ	大豆・ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ			17.8	
	牛乳・オレンジ		牛乳		オレンジ				
卵はたんぱく質の王様と言われます。たんぱく質をたくさん含み、たんぱく質を作るアミノ酸のバランスが良く、体への吸収もよいそうです。									