

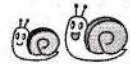
6月



6月は本格的な夏が始まる前に、肌寒い日があったり、ジメジメと蒸し暑い日が続いたりと気候も安定せず、体調を崩しやすくなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。



6月のこんだてより



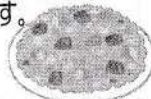
こっばなます (3日)

福井県敦賀市の祝い事に作られるごま酢みそ味の郷土料理です。「こっば」とは、かなな木を削る時にできる木くすのことで、この料理に使う大根を「こっば」のように切るところから「こっばなます」といわれるようになりました。



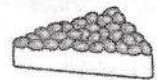
ジャンバラヤ (20日)

ジャンバラヤはアメリカ合衆国で作られる、米を使ったクレオール料理の1つです。スペイン人によってもたらされたと言われており、スペイン料理のパエリアに起源があります。米と野菜と肉をメインに使った、ルイジアナ州の代表的な料理となっています。




水無月 (28日)

「水無月」は「夏越の祓」といって、この半年の厄を払い、これから半年の無病息災は願って食べる和菓子です。小豆には魔除けの意味があり、三角形は暑さをしのぐ氷を表しています。



人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

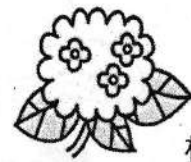
「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読むことができます。この「食」に関して、現在の日本人は朝食欠食などの食習慣の乱れ、バランスの悪い食事、誤った情報から健康を損なう可能性も心配されています。しかし、食育を通して、子どもの頃から正しい知識や習慣を身につけることで、心豊かで健康に暮らすことに繋がります。毎年6月は国が定める「食育月間」です。そこで、今月の給食目標である「よく噛んで食べる」にちなんで、「噛む」ことの大切さをおさらいしましょう。

◎よくかむと、どんないいことがあるの？ 

<p>おいしく 味わえる</p> 	<p>食べすぎを 防ぐ</p> 	<p>むし歯を防ぐ</p> 	<p>消化を助け、 栄養の吸収が 高まる</p> 	<p>歯並びが よくなる</p> 	<p>脳のはたらきが よくなり、 心を安定 させる</p> 
--	---	---	--	--	---

6月

献立表



杉並区立松庵小学校

日曜	献立名	牛乳	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギーたんぱく質
			体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える				
3月	かみかみわかめごはん にぎすのから揚げ けんちん汁 こっばなます		たきこみわかめ、牛乳、にぎす、とうふ、油揚げ	米、麦、もちきび、たかきび、あわ、ごま、でんぶん、米粉、油、こんにやく、じゃがいも、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、切干大根、きゅうり	583 kcal 24.4 g						
4火	ピピンパ 春雨スープ そらまめ		ぶた肉、たまご、牛乳、とうふ	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、ながねぎ、えのきたけ、こまつな、しょうが、そらまめ	605 kcal 26.9 g						
5水	おろしスパゲティ じゃがいものハニーサラダ オレンジポンチ		かつお節、ツナ缶、のり、牛乳、粉寒天	スパゲティ、油、さとう、じゃがいも、はちみつ	だいこん、キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、みかん(缶)、パイナップル(缶)、オレンジジュース	641 kcal 25.3 g						
6木	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 五目きんぴら 吉野汁		牛乳、ホキ、ぶた肉、油揚げ、かまぼこ、とり肉	米、麦、さとう、ごま油、こんにやく、でんぶん、うどん、玉ふ	ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、ながねぎ、こまつな	572 kcal 27.3 g						
7金	ソイクリームライス 野菜のスープ煮 美生柑		とり肉、豆乳、あさり、牛乳、ベーコン	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム、グリーンピース、たけのこ、キャベツ、こまつな、美生柑	610 kcal 22.7 g						
10月	麦ごはん 塩こうじハンバーグ みそ汁 もやしと小松菜のからししょうゆ		牛乳、ぶた肉、とり肉、とうふ、豆乳、わかめ、生揚げ	米、麦、パン粉、さとう、でんぶん	にんじん、ながねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、こまつな、もやし	581 kcal 29.4 g						
11火	ガパオライス タイ風もやしスープ 冷凍みかん		とり肉、こうや豆腐、たまご、牛乳、ぶた肉、とうふ	米、麦、油、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、えのきたけ、こまつな、みかん	583 kcal 30.5 g						
12水	麦ごはん いろいろ魚の揚げ煮 かきたま汁 キャベツの梅じょうゆあえ		牛乳、なます(パサ)、さめ、さけ、とうふ、たまご、わかめ	米、麦、でんぶん、じゃがいも、油、さとう	ながねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、梅干し	601 kcal 28.0 g						
13木	焼きカレーパン ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ		牛乳、ぶた肉、大豆、赤いんげん豆、粉チーズ、プレーンヨーグルト	無塩パン、油、パン粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、ホールトマト、グリーンピース、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	583 kcal 26.0 g						
14金	エビピラフ タンドリーチキン ABCスープ		えび、牛乳、とり肉、プレーンヨーグルト	米、麦、バター、油、でんぶん、じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース、にんにく、キャベツ、こまつな	569 kcal 26.0 g						
17月	チンジャオロースー并 中華スープ あじさいゼリー		ぶた肉、牛乳、とうふ、乳酸菌飲料、寒天	米、麦、油、でんぶん、ごま油、さとう、はるさめ	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんじん、もやし、えのきたけ、ながねぎ、チンゲンサイ、グレープジュース	595 kcal 21.2 g						
18火	麦ごはん めだいの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 えのき入りすまし汁		牛乳、めだい、とり肉、とうふ	米、麦、さとう、ごま、ごま油、油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、えのきたけ	598 kcal 28.7 g						
19水	冷やしきつねうどん ちくわのいそべ揚げ かぼちゃの天ぷら さくらんぼ		油揚げ、牛乳、焼くわ、あおのり	うどん、さとう、小麦粉、油	もやし、にんじん、こまつな、かぼちゃ、さくらんぼ	582 kcal 25.5 g						
20木	ジャンバラヤ パーミセリースープ キャロブケーキ		とり肉、ウインナー、あさり、牛乳、ベーコン、おから、豆乳	米、麦、油、じゃがいも、パーミセリー(パスタ)、小麦粉、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、にんにく、トマトピューレ、ピーマン	572 kcal 20.2 g						
21金	麦ごはん カリカリコロケ ひじきスープ 糸寒天のごま酢あえ		牛乳、ぶた肉、干ひじき、たまご、とうふ、糸寒天、油揚げ	米、麦、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油、でんぶん、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、梅づけ、ほうれんそう、きゅうり、もやし	637 kcal 22.9 g						
24月	夏野菜カレー じゃこサラダ 小玉すいか		ぶた肉、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ホールトマト、りんご、なす、こまつな、キャベツ、きゅうり、すいか	627 kcal 21.7 g						
25火	麦ごはん さめのからあげ 塩豚汁 何でもせん切りサラダ		牛乳、さめ、ぶた肉、干ひじき	米、麦、ごま油、米粉、でんぶん、油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな、しょうが、キャベツ、きゅうり	570 kcal 27.7 g						
26水	梅じゃこごはん ししゃもの磯辺あげ 肉じゃが 野菜のしょうがじょうゆ和え		ちりめんじゃこ、牛乳、ししゃも、あおのり、ぶた肉	米、麦、ごま、小麦粉、油、こんにやく、じゃがいも、さとう	梅づけ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし、しょうが	614 kcal 23.8 g						
27木	レモントースト チリコンカン カリカリ油揚げのサラダ		牛乳、赤いんげん豆、大豆、ぶた肉、ベーコン、油揚げ	食パン、バター、はちみつ、さとう、油、米粉、ごま油	レモン、セロリー、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ホールトマト、きゅうり、こまつな、キャベツ	625 kcal 23.7 g						
28金	まつぶた寿司 沢煮わん 水無月(みなづき)		さば缶詰、たまご、牛乳、ぶた肉	米、麦、さとう、油、でんぶん、こんにやく、小麦粉、上新粉、甘納豆	にんじん、かんぴょう、れんこん、さやいんげん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、えのきたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな	574 kcal 20.7 g						

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。