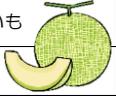
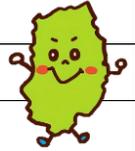




6がつ よていこんだてひょう

2024年6月 甲斐市立玉幡小学校

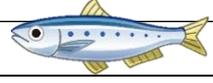
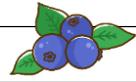
ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとなる)	
3月	○	むぎごはん				こめ むぎ	つるしやき和えには、つるっとしたもずくと白滝、シャキッとしたぎゅうりが入っています。よく噛んで、食感の違いを感じながら食べましょう。
		ぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ ピーマン	あぶら ごまあぶら		
		つるしやきあえ	もすく いとかまぼこ	しらたき きゅうり	さとう ごまあぶら		
		すいぎょうぎスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ しょうが チンゲンサイ	あぶら こむぎこ		
4火	○	まるパン				パン	メロンは、5月から7月が旬の果物です。メロンは、茨城県や北海道、熊本県で生産が盛んです。果物王国と言われる山梨県では、メロンの生産はほとんどされていません。 
		えびカツ	えび たら	たまねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら		
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		
		ミネストローネ	ウインナー こなチーズ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル じゃがいも		
		メロン		メロン			
5水	○	きびごはん				こめ きび	今日のごはんには、黄色い小さい粒が入っています。これが「きび」です。きびは、日本で昔から食べられてきた雑穀のひとつで、きびだんごもきびから作られます。
		たらのゆかりマヨやき	たら	たまねぎ うめ あかしそ	ノンエッグマヨネーズ		
		ごもくきんぴら	ぶたにく にぼし	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう		
		キャベツのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん キャベツ ねぎ			
		こくとうビーンズ	だいず		くろざとう		
6木	○	バターロールパン				パン	ブロッコリーやカリフラワーは、花が咲く前のつぼみを食べる野菜のため、花野菜と呼ばれます。花野菜は他に、フキノトウやみょうがなどがあります。
		マカロニミートグラタン	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト	あぶら マカロニ		
		はなやさいサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし パプリカ	ドレッシング		
		コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
		ジョア	にゅうさんいんりょう				
7金	○	えだまめコーンごはん		とうもろこし えだまめ		こめ	今日のごはんには、今の時期が旬の枝豆ととうもろこしを混ぜました。初夏の味わいを楽しんでください。
		とりにくのレモンソース	とりにく	レモン	かたくりこ あぶら さとう		
		つぼづけあえ	かつおぶし	つぼづけ キャベツ きゅうり にんじん			
		たまねぎのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ			
		バナナ		バナナ			
10月	○	日本全国味めぐり給食～岩手県～					今月の日本味めぐりは、岩手県です。盛岡じゃじゃ麺は、わんこそば、冷麺とともに盛岡三大麺と呼ばれています。麺を食べ終わったら、チータンタンと呼ばれる卵スープを入れるのが、現地流の食べ方だそうです。 
		もりおかしじゃじゃめん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しいたけ	うどん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら		
		わかめのあえもの	いとかまぼこ わかめ	キャベツ もやし	ドレッシング		
		たまごスープ	とうふ たまご	たまねぎ ねぎ	かたくりこ		
11火	○	れいとうりんご		りんご		さとう	
		セサミトースト				パン バター さとう ごま	
		いかとニョッキのトマトに いか	ベーコン ひよこまめ こなチーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	オリーブオイル さとう ニョッキ		
		ジュリアンヌスープ	いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな			
ナタデココソーダゼリー		ナタデココ	さとう				
12水	○	むぎごはん				こめ むぎ	アジは、1年中水揚げされますが、春から初夏にかけて最も多くとれます。脂がのっけてうまみが多く、味がいいから「アジ」という名前が付いたとも言われています。
		あじつけのり	のり				
		あじフライ	アジ	しょうが	こむぎこ パンこ あぶら		
		あおじそみぞれあえ	いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん			
		きのこのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	しめじ なめこ えのきたけ ねぎ			
13木	○	こどもパン				パン	給食の肉や魚を焼く際には、「スチームコンベクションオーブン」を使っています。料理に合わせて温度や時間、蒸気を変えて、よりよい仕上がりになります。
		とりにくのコーンフ레이크やき	とりにく こなチーズ			ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크	
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん えだまめ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
		やさいスープ	かにかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ			
		パインゼリー		パインアップル	さとう		
14金	○	キムチチャーハン	ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ ねぎ		こめ むぎ あぶら さとう	パオズとは、中華料理の点心の種類の1つです。その中でも、小籠包や中華まんなど、皮で具材を包んだものをパオズといひます。
		パオズ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ	こむぎこ かたくりこ パンこ		
		チョレギサラダ	わかめ のり	サニーレタス レタス きゅうり パプリカ	ドレッシング		
		ぱいたんスープ	とりにく とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	ごまあぶら		

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



6がつ よていこんだてひょう

2024年6月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
17月		ミルクパン				パン	ラ週は、山梨県や甲斐市の食材を積極的に使う、地場産物活用強化ウィークです。その土地で作られた食材を食べることを「地産地消」といいます。地産地消は、新鮮、安心安全、環境負荷が少ない、地域活性化など様々な利点があります。
		さけのマヨたまやき	さけ たまご チーズ	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	
		ほうれんそうのソテー	ベーコン	にんにく にんじん しめじ キャベツ とうもろこし ほうれんそう		オリーブオイル	
		トマトスープ	とりにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん あかさかトマト キャベツ		オリーブオイル ジャがいも	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
18火	地場産物活用強化ウィーク	むぎごはん				こめ むぎ	今日の給食には、米や梅ジャム、切り干し大根、卵、ぶどうゼリーなど多くの地場産物を使っています。中でも、梅ジャムは甲斐市で採れたうめを加工したジャムです。
		とりにくのうめジャムソース	とりにく	しょうが		かたくりこ あぶら うめジャム さとう	
		きりぼしだいこんのあえもの	かにかまぼこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん		ノンエッグマヨネーズ	
		かきたまじる	かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう		かたくりこ	
		ぶどうゼリー		ぶどう		さとう	
19水		セルフハンバーガー	こうしゅうワインビーフ ぶたにく たまご	たまねぎ にんにく しょうが トマト		パン パンこ さとう	甲州ワインビーフは、甲斐市で育てられています。ワインを作る際に出るぶどう粕を飼料に使い、うま味のある肉質になります。
		イタリアンサラダ		キャベツ カリフラワー ヤングコーン きゅうり パプリカ		ドレッシング	
		とうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ		あぶら ジャがいも ホワイトルウ コーンスープのもと	
20木		わかめごはん	わかめ			こめ むぎ ごま	みかんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防する働きがあります。実が入っている袋や、白い筋にも健康によい効果があります。
		さばのたつたあげ	さば	しょうが		かたくりこ あぶら	
		ちくさあえ	たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん		さとう ごまあぶら	
		とんじる	ぶたにく にぼし とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ		あぶら ジャがいも	
		れいとうみかん		みかん			
21金		カレーライス	とうげんポーク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご		こめ むぎ あぶら ジャがいも カレールウ	山梨県は、桃の生産量が日本一です。桃には、果肉が白い白桃と、果肉が黄色い黄桃があります。今日は、黄桃を使っています。
		かいそうサラダ	いとかまぼこ わかめ つのまだ しるきりんさい くきわかめ こんぶ かんてん わかめ	ブロッコリー きゅうり パプリカ			
		フルーツももゼリーポンチ		パインアップル みかん おうとう はくとう		さとう 	
24月		さんしょくどん	とりにく たまご	しょうが たまねぎ えだまめ		こめ むぎ さとう	昆布には、グルタミン酸といううま味成分が含まれています。グルタミン酸は、その他のうま味とかけ合わせることで飛躍的に美味しくなります。これを、うま味の相乗効果といえます。
		しおこんぶあえ	いとかまぼこ こんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん			
		なめこのみそしる	にぼし とうふ みそ	なめこ ねぎ			
		オレンジ		オレンジ			
25火		クロワッサン				パン	白身魚フライに使われているのは、「ホキ」という魚です。ファストフードのフィッシュバーガーや、お弁当の魚フライに使われることが多いです。
		しろみざかなフライ	ホキ たまご	たまねぎ パセリ レモン		こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	
		スモークチキンサラダ	とりにく	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん		ドレッシング	
		かぼちゃシチュー	とりにく きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ かぼちゃ		あぶら かぼちゃスープのもと ホワイトルウ	
26水		むぎごはん				こめ むぎ	6月頃に水揚げされるいわしは、「入梅いわし」といわれ、脂が乗って美味しいと言われていました。今日は、骨まで食べられるので、よく噛んで食べましょう。
		いわしのうめに	いわし	うめ		さとう	
		おかかあえ	かまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん		さとう	
		ぶたじゃがじる	にぼし ぶたにく みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		ジャがいも 	
		グレープフルーツ		グレープフルーツ			
27木		しょくパン				パン	ブルーベリーは、6～7月が旬の果物です。ブルーベリーの色素である、アントシアニンには、目の疲れをとる効果があります。アントシアニンは、なすや紫芋などにも含まれています。
		ブルーベリー&マーガリン		ブルーベリー		さとう マーガリン	
		とりにくのトマトソース	とりにく	にんにく たまねぎ トマト		かたくりこ あぶら オリーブオイル さとう	
		ツナサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん		ドレッシング	
		コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ		ジャがいも 	
28金		ミートソーススパゲッティ	ぶたにく こなチーズ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ		スパゲッティ オリーブオイル	スパゲッティという名前は、イタリア語で「細いひも」という意味の「スパゲット」から付きました。
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ		ジャがいも	
		やきプリンタルト	たまご きゅうにゅう			こむぎこ マーガリン さとう	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。