



日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん
		しゅしゅく 主食	ぎゅう 牛乳	ふく 副 食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもになるもの	
1	火	ジャージャーめん		ひじきシューマイ ナムル ミニすりおろしりんごゼリー	ぶたひきにく・みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく・とりひきにく ひじき	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ だけのこ えだまめ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ りんごかじゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ シューマイのかわ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ジャージャーめんは中国北部に向かう家庭で作られる麺料理のひとつです。豚のひき肉と細かく切っただけに、しいたけをいためて、豆みそなどで味付けし、麺からめて食べます。 敷小5年林間学校代休
2	水	さけとわかめのごはん		かぼちゃとひきにくのサンドフライ ごますあえ ごもくじる	さけ わかめ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こめ むぎきょうかまい	かぼちゃは夏の野菜と聞いて知っていると思いますが、冬に売られているので、冬の野菜だと思っている人が多いです。かぼちゃは太陽のひかりをいっぱい浴びて育った栄養満点の夏野菜です。
3	木	こどもパン		ハンバーグきのこソースがけ アスパラサラダ ジュリエンスープ マスケットとアロエのヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ぶどう アロエ	パン パンこ さとう こめあぶら ドレッシング	アスパラガスには緑色のものと白いものがあることを知っていますか？緑色のものは日光を当てることで緑色の成分が作られ、緑色になります。白いものは芽が出たときに土を盛り、日に当てずに育てるので白くなります。
4	金	は 歯の えいせいしゅうかほゆうよく 衛生週間給食 むぎごはん		さばのピリッとジャン くきわかめのきんぴら だいこんとあつあげのみそしる こざかな	ぎゅうにゅう さば ぶたにく・くきわかめ あつあげ みそ にほし (だし) いわし	しょうが にんにく あさつき ごぼう にんじん さやひんげん こんにゃく たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな	こめ むぎきょうかまい こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう ごまあぶら	6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。食べるために、一生使っていく歯を大切にすることを知っていますか？歯の健康がきは重要です。また、日頃から、かみこたえのあるものを食べたり、歯を強くするカルシウムたっぷりのお菓子に心がけましょう！
7	月	むぎごはん		ぎょうざフライ ぶたキムチ わかめスープ とうにゅうパナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ ぶたにく わかめ とうにゅう	キャベツ たら にんにく しょうが にんにく もやし たら はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ むぎきょうかまい パンこ ごまあぶら こめあぶら きょうざのかわ パンこ こむぎこ こめあぶら はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも マヨネーズ さとう ごま パナコッタ	パナコッタはイタリア発祥の洋菓子で、生クリーム(パナ)を煮た(コッタ)という意味の通り、生クリームがたっぷり使われています。つるりとした口当たりで一時期ブームになったデザートです。
8	火	ひやむぎ		やさしいかきあげ ひじきのドレッシングサラダ ガトーショコラ	とりにく あぶらあげ かつおぶし (だし) ぎゅうにゅう ひじき とりササミ (乳・卵なし)	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	ひやむぎ こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら ショコラケーキ (小麦粉なし)	厚くなってくると、のとこしの良い種が食べにくくなります。みなさんは、「ひやむぎ」と「そつめん」の違いを知っていますか？答えはめん太さだけじゃありません。
9	水	むぎごはん		まだいのしょうゆこうじやきのりあえ じゃがいももちいりみそしる れいとうパイナップル	ぎゅうにゅう たい のり あぶらあげ みそ にほし (だし)	キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん ほうれんそう パイナップル	こめ むぎきょうかまい さとう じゃがいももち パン いちごジャム	みなさんの給食はマナー良く、食器が揃っていますか？ごはん茶碗が自分に近い方の左側、汁が右側です。その向こう側におかずのおさらが並びます。ほしは、右きりの人はほしの時とこころが右です。左きりの人は、その反対です。 敷北小1～3年校外学習
10	木	はいがいり しょくパン (いちごジャム)		とりにくのマーメイドやき グリーンサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし ショルダーベーコン あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト (あかさかとまと) マッシュルーム キャベツ	マーメイド ドレッシング マカロニじゃがいも オリーブオイル	「ミネストローネ」とはイタリア語で「煮くさん」「こぼれ汁」などの意味があります。おちにトマトを使った野菜スープです。
11	金	チキンカツ カレーライス		フレンチドレッシングサラダ れいとうみかん	とりにく こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし みかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし みかん	こめ むぎきょうかまい じゃがいも カレールフ こめあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	みなさんは、食事をする前に、きちんと「いただきます」を言っていますか？すべての食べ物には命があります。その命をいただくことに感謝する意味のこぼれ汁は「いただきます」をしっかりと覚えて食べましょう！
14	月	むぎごはん		とりにくのうめジャムソースがけ きりほしだいこんのごまふうみ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく いとかもほこ ぶたにく もめんどうふ みそ にほし (だし)	しょうが きりほしだいこん にんじん あおじそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎきょうかまい うめジャム さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	切り干し大根は、生の大根を干切りして干したものです。干すと、骨の骨とあるカルシウムが2倍に増え、食物繊維は16倍に増えます。昔から保存食として長い間食べられてきた理由がわかりますね。
15	火	あさりとツナの スパゲティ		のりしおポテト キャベツとえだまめのサラダ あじさいゼリー	ショルダーベーコン あさり ツナ ぎゅうにゅう あおのり キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ ゼリー しめじ トマト	にんにく たまねぎ にんじん ゼリー しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	スパゲティ こめあぶら じゃがいも こめあぶら ドレッシング ゼリー	あさりは、みそ汁はもちろんです。湯煎しやクラムチャウダーなどに使われる人気のある食材です。鉄分が多く含まれ、癌を予防する働きがあります。 敷中巨摩総体1日め

16	水	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	こめ むぎ きょうかまい	「きんぴら」は、金太郎で知られる坂田金時の子である坂田金平(きんぴら)がたても養ましく強いことから、元になる食べ物として有名になりました。
17	木	そぼろパン		シイラのトマトたっぷりソースがけ	シイラ	にんにく たまねぎ パセリ トマト (あかさかとまと)	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	新じゃがのおいしい季節です。肉じゃがにカレーライスもおいしいですが、今日はじゃがいもを細く切って、サラダにしました。新じゃがらしいシャキシャキ感を味わってください。
				せんじゃがサラダ	ツナ	にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ こめ	
				ざっくくとやさいのスープ	ウイナー レンズまめ えんどうまめ あずき ひよこまめ くらだいず	にんじん たまねぎ こまつな	くろまい あかまい げんまい おしむぎ もちむぎ	
				れいとうみかん			ゼリー	
18	金	ひじきごはん		とりにく ひじき あぶらあげ	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	 ひじきはとても栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのあたりを滑らかにしてくれる食物繊維がほうろくの7倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄分も多く含まれます。 飯中巨摩総体予備日
				ホックのしおやき	ホック			
				おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな はくさい キャベツ	さとう	
				とうふとなめこのみそしる	きぬどうら みそ にぼし (だし)	だいこん なめこ ねぎ		
21	月	むぎごはん		はるまき	はるまき	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	はるまきのかわ はるさめ こむぎこ こめあぶら	マーボー豆腐の歴史は古く、中国の四川省で約150年前に誕生しました。麻さんという人の奥さんが貧しくあまの材料もなくて、あり合わせのものでお粥さんに作ってあげたのがはるまきと言われています。マーボーは漢字で「麻婆」と書きます。
				マーボー豆腐	豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ほししいだけ ねぎ	こめあぶら かたくりこ こめあぶら	
				ちゅうかあえ	ローズハム	にんじん キャベツ きゅうり こまつな きくらげ	ドレッシング	
				あまなつみかんゼリー		あまなつみかんかじゅう	ゼリー	
22	火	きなこあげパン		ワンタンスープ	ワンタン	たけのこ にんじん ほししいだけ はくさい ねぎ	ワンタンのかわ こめあぶら	パンパンジーを漢字で書くと「稀や雞」と書きます。焼いたり蒸したりした鶏卵を種でたたく、やわらかくしたところからこの字が使われたといわれています。これを手で細くほくしたり、包丁で切ったりしてします。
				パンパンジーサラダ	とりササミ	キャベツ きゅうり にんじん だいず もやし フロccoli	ドレッシング	
				はくとうジュレ		あまなつみかんかじゅう	ゼリー	
23	水	ハッシュドポーク		ハッシュドポーク	ハッシュドポーク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ゼロリー しめじ マッシュルーム トマト	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	ハッシュドポークの「ハッシュド」とは、細かく切ったという意味です。豚肉にたまねぎ、しめじなどの野菜をよく炒め、デミグラスソースなどの調味料で味付けします。
				こまつなとコーンのソテー	ショルダーベーコン	とうもろこし こまつな	こめあぶら	
				フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル おうとう みかん	さとう	
24	木	カレーつけうどん		はんぺんのチーズフライ	はんぺん チーズ		うどん カレールウ	なほ、給食にほしいも牛乳が出るのでしょうか？それは、牛乳には骨のもとになるカルシウムといわれ、体への吸収もよいからです。育ちがちな子どもには飲んでほしいです。でも、食物アレルギーなどで飲めない人はほかの食品でカルシウムをとるようにしましょう。 飯中巨摩総体陸上予備日
				ごまドレッシングあえ	ボンレスハム	キャベツ きゅうり にんじん だいこん レモンかじゅう	さとう こめあぶら こめ	
				やきドーナツ			ドーナツ	
25	金	むぎごはん		あげじゃがいもそぼろに	あげじゃがいも	しょうが にんじん えだまめ	じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCは熱に強いので、蒸したりゆでたりしても壊れにくいです。新じゃがいもがおいしい季節なので、たくさん食べたいですね。 飯中巨摩総体陸上予備日
				むしどりサラダ	とりササミ	たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	ドレッシング	
				いわしのつみれじる	きぬどうら いわしのつみれ みそ にぼし (だし)	ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ ねぎ		
				レモンゼリー		レモンかじゅう	ゼリー	
28	月	うめしらすごはん		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	ごむぎこ かたくりこ こめあぶら	とうがんは、「名」の「瓜(うり)」と書きますが、おいしく食べられる時期は、夏から秋にかけてです。お店では緑色のワグビーワグのような冬瓜が多く目にします。ほとんどが水分ですが、夏バテ防止に効果がある野菜です。
				ごますあえ		キャベツ もやし にんじん こまつな	さとう こめあぶら こめ	
				とうがんのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ にぼし (だし)	とうがん キャベツ ねぎ		
29	火	セルフホットドック		ゆでやさいサラダ		キャベツ こまつな きゅうり にんじん フロccoli	ドレッシング	みなさんは、はしがしょうずに使えますか？ えんじつがきちんと持てる人は、はしもしょうずに使えます。今からでも練習すれば、きつとぎらんとした持ち方ができるおうにもなります。家で練習してみましょう！
				コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	バター こめあぶら ホワイトルツ	
				みかんゼリー		みかんかじゅう	ゼリー	
30	水	スタミナどん		スタミナどん	スタミナどん	にんにく たまねぎ にんじん きくらげ しめじ えのきだけ たらこ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう はちみつ こめあぶら	みなさんは、食事を食べ終わったら、きちんと「ごちそうさま」を言っていますか？毎日の食欲が出来るまで、多くの人が必要です。農家の人や調理員さん、運んでくれる運転手さんに感謝する言葉「ごちそうさま」をしっかりと覚えてください！
				とうふのせわふうサラダ	きぬどうら わかめ あかつのまた こんぶ くわかめ あかつのまた	だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	ドレッシング	
				れいとうみかん		みかん		

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。



6月は国が定める「食育月間」です。食は「生きる上での基本」であり、私たちの生活に切っても切り離せないことです。この1か月は自分自身の食習慣を見直すとともに地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るかを考える機会にしてみてください。