



6月 こんだてよていひょう



2022 敷島学校給食センター

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			でんごんばん
		しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副食	あか ろ・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 ねつやちからのもとなるもの	
1	水	むぎごはん		タンドリチキン せんじゃがサラダ キャベツのスープ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	にんにく しょうが レモンかじゅう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ひゅうがなつかじゅう	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう ごま マヨネーズ (たまごなし) ゼリー	新じゃがのおいしい季節です。肉じゃがや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。 北小6年修学旅行
2	木	サラダうどん		ちくわのいそべあげ かぼちゃのそぼろに やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ぶたにく	だいこん きゅうり こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ さやいんげん こんにゃく	うどん マヨネーズ (たまごなし) こむぎこ こめあぶら さとう こめあぶら やきプリンタルト	かぼちゃは夏の野菜と聞いていますが、冬に収穫するので、冬の野菜だと思われていることが多いです。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。 北小6年修学旅行
3	金	＜歯と口の健康週間給食＞ だいずごはん		ほっけのピリからやき ごぼうサラダ きのこじる あじつけこざかな	だいず あおのり ぎゅうにゅう ほっけ ごぼう とうふ みそ にぼし (だし) いわし	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん なめこ えのきだけ しいたけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい ごまドレッシング 	明日6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。私たちは食事をするとき、食料を噛み砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。何気なく行っていることですが、噛み砕くことで脳に刺激を与えられ、脳から消化液に「なかま食べ物が入ります。消化の準備をしてください」と命令が出るのです。よく噛んで食べることは、食べ物の消化にとっても大切です。 北小6年修学旅行
6	月	むぎごはん		とりにくのてりやき ごますあえ だいこんとあつあげのみそしる プリン	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま プリン	みなさんの給食はマナー通りに食器が並んでいますか？こはん茶わんが自分で近い方の左側、おが右側です。その向こう側にむかすの給食が並びます。はしは、右ききの人ははしの持つところが右です。左ききの人は、その反対です。
7	火	きなこあげパン		フレンチドレッシングサラダ ワンタンスープ ももゼリー	きなこ ぎゅうにゅう ふたにく なると もも	きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス ふたにく なると たけのこ にんじん ほしいたけ はくさい ねぎ しょうが もも	パン さとう こめあぶら フレンチドレッシング ワンタンのかわ ごまあぶら ゼリー	今日は、「きなこあげパン」です。パン屋さんから届いたコッパンを給食センターで揚げ、北杜市産のきなこ、砂糖と塩を合わせたものをたっぷりまぶします。昔から人気の給食メニューです。 南小6年修学旅行
8	水	むぎごはん		ハンバーグのきのこソースがけ カラフルサラダ ジュリエントスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ハム ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ あかパプリカ きいろパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう イタリアンドレッシング	今日のハンバーグにかかっているソースには「きのこ」がたくさん使われています。しめじ、マッシュルーム、しいたけですが、みなさんはそれぞれのきのこがどれかわかりますか？ 南小6年修学旅行
9	木	こどもパン		ポテトとおこめのササミカツ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりササミ ふたにく ベーコン だいず	 きゅうり キャベツ にんじん プロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく	パン じゃがいも こめ さとう こめあぶら コールスロドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう	給食にはよく豆が登場します。それは、豆類には肉や魚と同じように筋肉をつくるたんぱく質がたくさん含まれているからです。特に大豆は、「畑のお肉」と呼ばれていて、みなさんの体を作るものになります。 北小3年校外学習 南小6年修学旅行
10	金	むぎごはん		さわらのさいきょうやき きりほしだいこんのごまふうみ じゃがいもとあぶらあげのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう さわら みそ いとかまぼこ あぶらあげ みそ にぼし (だし) みかん	きゅうり しめじ マッシュルーム しいたけ きりほしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ みかん	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	切り干し大根は、生の大根を千切りにして干したものです。干すことで、骨のちにあるカルシウムが4割に増え、食塩濃度は16倍に増えます。昔から保存食として長い間食われてきた理由がわかりますね。
13	月	むぎごはん		いかのレモンふうみ はるさめサラダ ちゅうかコーンたまごスープ ミルクプリン	ぎゅうにゅう いか ハム ほたてが いとうら たまご	レモンかじゅう にんじん きゅうり キャベツ ほしいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら さとう はるさめ ごま ちゅうかドレッシング かたくりこ ミルクプリン	みなさんは、はしがじょうずに使えますか？えんぴつがきちんと握れる人は、はしもしょうずに使えます。今からでも練習すれば、きつときちんとした持ち方ができるようになります。まても練習してみましょう！
14	火	あさりとツナのスパゲティ		のりしおポテト アスパラサラダ	ベーコン チーズ あさり ツナ ぎゅうにゅう あおのり	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス	スパゲティ こめあぶら じゃがいも こめあぶら イタリアンドレッシング	あさはり、みそ汁はもちろんです。酒蒸しやクラムチャウダーなどにも使われる人気のあさりです。鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。 中学総体1日目
15	水	むぎごはん		あじのごまみそやき キャベツのさっぱりあえ とんじる ヨーグルト	あじみそ いとかまぼこ ぶたにく とうら みそ ヨーグルト	しょうが キャベツ にんじん もやし たくわん ごぼう にんじん だいこん ねぎこんにゃく ヨーグルト	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま さとう さといも こめあぶら	ヨーグルトは、トルコ語のかき混ぜるという意味の「ヨグルト」が起源といわれています。牛乳に乳酸菌をかき混ぜ、発酵させて作ります。もともとはヨーロッパのブルガリア地方で食べられていたものですが、長寿の食べ物として世界中に広がりました。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などかわることがあります。

16	木	はいがいり しよくパン (ブルーベリージャム)			ぎゅうにゅう			パンジャム	なぜ、給食にはいつも牛乳が出るのでしょうか？それは、牛乳には骨の元になるカルシウムという栄養素がたくさん含まれて、体の吸収もよくなります。骨が丈夫になると、骨が折れやすくなるのを防いでくれます。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。 中学総体2日め
				さけのチーズサンドフライ	さけ チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこめあぶらかたくりこ さとう		
				あかさかとまとのドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー にんにく とうもろこし トマト (あかさかとまと)	さとう オリブオイル		
				まめとやさいのスープ	ハム ひよこめ	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい			
				レモンゼリー		レモンかじゅう	ゼリー		
17	金	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	ひじきはとて栄養価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がにぼしの7倍も含まれます。そのほかにもミネラルが豊富で、血液に必要な鉄もたくさん含まれます。 中学総体予備日
				とりにくのうめジャムソースがけ	とりにく	しょうが	うめジャム さとうかたくりこ		
				ひじきのにも	ひじき あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも こめあぶら		
				とうふとなめこのみそしる	とうふ みそ にぼし (だし)	だいこん なめこ ねぎ			
				れいとうみかん		みかん			
20	月	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	サラダに入っている糸巻は、何が原料か知っていますか？デザートに使う巻玉やとろろでんなどを作る時に使われる海草(テングサ)という海藻が原料です。おなかのおそうじをしてくれる食物繊維が含まれます。
				キャベツのメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	こむぎこ パンこ こめあぶら		
				いとかねてんいりサラダ	ツナ	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし いかんてん	わふうドレッシング		
				いなかうスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも		
				すりおろしりんごゼリー		りんごかじゅう	ゼリー		
21	火	つけうどん			ぶたにく なたくと あぶらあげ かつおぶし (だし) こんぶ (だし)	ほししいたけ にんじん しめじ ねぎ		うどん	みなさんは、食事を摂る前に、きちんと「いただきます」を言っていますか？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し「いただきます」をしっかりと覚えてから食べましょう！
				ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん はくさい	さとう ごま		
				だいたいとさつまいものあげに	だいたい		さつまいも こめあぶらかたくりこ さとう ごま		
				はらじゆくドック			はらじゆくドック		
22	水	ポーク カレーライス			ぶたにく とりレバー スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご		こめ むぎ きょうかまい じゃがいも カレールウ こめあぶら	カレーには欠かせない種神門ですが、名前の通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。
				ぶくじんづけ	ぎゅうにゅう	ぶくじんづけ			
				キャベツとえだまめのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	あおじそドレッシング		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
23	木	そぼろパン			ぎゅうにゅう			パン	ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。鍋にきたまりのままの肉、野菜や香辛料を入れて煮込みます。フランス語で「ポト」が鍋をあらわし、「フ」が火をあらわすそうです。
				ほうれんそうのオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう		
				こまつなともやしのソテー	ベーコン	にんじん もやし こまつな とうもろこし いかんてん	こめあぶら		
				ポトフ	ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも		
				オレンジ		オレンジ			
24	金	わかめごはん			わかめ			こめ むぎ きょうかまい	みなさんは、「おつくだんこ」を知っていますか？山梨県の郷土料理で、特に大月地方でよく食べられています。材料はほとんどほつとと同じですが、旬の野菜を入れてみそ汁の中に小麦粉を水で溶いて丸めた団子を入れます。また、米こうじと麦こうじで発酵させた山梨独自の合わせみそである甲州みそを使っています。
				とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	こむぎこ かたくりこ こめあぶら		
				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		
				おつけだんごじる	ぶたにく あぶらあげ こうしゅうみそ にぼし (だし)	にんじん はくさい ねぎ	おつけだんご		
27	月	ちゅうかどん			ぶたにく なたくと えび いか とうもろこし たまご	しょうが たまねぎ にんじん だけこの はくさい こまつな きくらげ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ こめあぶら	中華丼は、「中華」という文字が入っているので、中国の料理だと思われている人はいませんか？実は、中華丼は日本で生まれたんです。中華料理店の店員が食べたという料理から生まれたという説が有力です。	
				にくシューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	シューマイのかわ パンこ かたくりこ さとう		
				あんじんフルーツ		パイナップル みかん	あんじんどうふ		
28	火	ミルクパン			ぎゅうにゅう			パン	「ミネストローネ」とはイタリア語で「具たくさん」の意です。「ごちやん」などの意味があります。おもにトマトを使った野菜スープです。
				あじのフライ	あじ	キャベツ きゅうり とうもろこし	こむぎこ パンこ こめあぶら		
				かみかみサラダ	ハム だいたい ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり トマト (あかさかとまと) キャベツ マッシュルーム	ごまドレッシング		
				ミネストローネ	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) キャベツ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ オリブオイル		
				れいとうパイン		パイナップル			
29	水	むぎごはん			ぎゅうにゅう			こめ むぎ きょうかまい	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？毎日の給食が出来るまでには、多くの人の力が必須です。農家の人や調理員さん、運んでくれる運搬手さん、感謝する言葉「ごちそうさま」をしっかりと覚えてから食べましょう！
				ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく			
				わかめのレモンあえ	わかめ	きゅうり だいこん とうもろこし キャベツ レモンかじゅう ねりうめ	さとう こめあぶら		
				えのきとじゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ にぼし (だし)	たまねぎ えのき だて ねぎ	じゃがいも		
				うめゼリー		うめかじゅう	ゼリー		
30	木	セルフ ホットドック (ケチャップ)			フランクフルトソーセージ			パン	ポターージュとは、フランス語でスープを指します。野菜としては鍋の中身を煮詰めます。何となく、ドロっとろろの強いスープのことだと思ってしまうかもしれませんが、鍋で食材を煮込んで作ったスープはすべてポターージュと呼ぶ
				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	あおじそドレッシング		
				かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう なまくりーん	かぼちゃ たまねぎ パセリ	こめあぶら ポターージュ こむぎこ		

