

6月給食献立表

こんげつ もくろいう てあら
今月の目標:手洗いをていねいにしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分* たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,ごま油	にんにく,人参,ねぎ,キムチ,小松菜	醤油,塩,酒,こしょう	628kcal 18.4g 19.8g 2.4g
	ワンタンスープ		豚肉	ごま油,ワンタンの皮	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,ねぎ,にら	鶏がら,塩 こしょう,醤油	
	2色ポテトのから揚げ			揚げ油,さつま芋,じゃが芋,薄力粉			
3火	ご飯	○		米		水	583kcal 26.5g 20.2g 2.1g
	さばの塩麹焼き		さば		生姜	酒,塩麹	
	わかめの香味醤油あえ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんにく,ねぎ	醤油	
	厚揚げのみそ汁		削り節(だし),厚揚げ	じゃが芋	大根,えのきたけ,小松菜	白みそ,赤みそ	
4水	夏野菜カレー	○	豚肉	米,麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,なす,ズッキーニ	クローブ,ナツメグ カレー粉,チャツネ オールスパイス,鶏がら ガラムマサラ,こしょう ウスターソース,塩 トマトケチャップ,醤油	649kcal 18.4g 17.7g 2.2g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
5木	シュガートースト	○		食パン,バター,砂糖,グラニュー糖			658kcal 25.6g 28.3g 2.9g
	チキンラタトゥイユ		鶏肉,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,ズッキーニ カットトマト(缶),トマトピューレ	赤ワイン,塩 こしょう,ペイリーフ	
	コールスローサラダ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり ホールコーン,玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) 酢,塩	
6金	ブルコギ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,もやし,にら	酒,醤油,豆板醤 コチュジャン,塩	583kcal 24.5g 19.3g 2.1g
	たまごトックスープ		鶏肉,鶏卵,乾燥わかめ	油,トック	生姜,にんにく,人参 大根,えのきたけ,ねぎ	鶏がら,塩	
	くだもの(あまなつみかん)				甘夏		
9月	カレーピラフ	○	鶏肉	米,麦,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム トマトピューレ,ピーマン	カレー粉,白ワイン,塩 こしょう,カレー粉	575kcal 18.8g 20.3g 2.3g
	ミネストローネスープ		ベーコン	油	生姜,にんにく,セロリ,人参 玉ねぎ,カットトマト(缶)	鶏がら,塩,こしょう	
	そのまんまコロッケ			揚げ油,じゃが芋,でん粉 薄力粉,乾燥パン粉		塩,こしょう 中濃ソース	
10火	スパゲティみそミートソース	○	豚肉	スパゲッティ,油,砂糖	にんにく,生姜,人参 玉ねぎ,マッシュルーム	赤ワイン,塩,こしょう カレー粉,ナツメグ クローブ,赤みそ トマトピューレ	650kcal 24.7g 22.0g 2.5g
	マセドアンサラダ			じゃが芋,油,砂糖	人参,ホールコーン,きゅうり	酢,塩,こしょう	
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	パイ(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
11水	梅わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦	乾燥カリカリ梅		546kcal 23.2g 17.6g 2.4g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	玉ねぎと油揚げのみそ汁		削り節(だし),油揚げ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	白みそ,赤みそ	
12木	回鍋肉丼	○	豚肉,江戸甘みそ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,キャベツ ピーマン,赤パプリカ,ねぎ	酒,醤油,赤みそ 塩,こしょう	600kcal 22.9g 19.2g 2.1g
	ビーフンスープ		鶏肉,木綿豆腐	油,ビーフン,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	鶏がら,酒 塩,こしょう	
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか		
13金	ご飯	○		米			565kcal 29.6g 16.7g 1.9g
	おかかふりかけ		糸削り,刻み昆布	砂糖		みりん,醤油	
	ホキの照り焼き		ホキ	砂糖		醤油,みりん	
	ごまあえ			砂糖,ねりごま,すりごま	人参,もやし,小松菜	かつおだし 醤油,みりん	
	豆豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆	油	ごぼう,大根,人参,えのきたけ,ねぎ	酒,赤みそ,白みそ	
16月	高野そぼろご飯	○	鶏肉,高野豆腐	米,麦,砂糖	生姜,人参	かつおだし みりん,酒,醤油	562kcal 24.4g 16.3g 1.9g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,干ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	人参	かつおだし,酒 みりん,醤油,塩	
	ひつみ汁		削り節(だし),鶏肉	中力粉,油	大根,人参,ごぼう,しめじ,ねぎ,小松菜	酒,うすくち醤油 醤油,塩,みりん	
17火	ご飯	○		米			603kcal 23.2g 18.2g 1.8g
	チキンのトマト煮		鶏肉	オリーブ油,砂糖,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,トマトピューレ 人参,ズッキーニ,黄パプリカ,なす	鶏がら,塩	
	コーンサラダ			油	人参,きゅうり,キャベツ ホールコーン,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	
	果物(河内晩柑)				河内晩柑		
18水	ミルクパン	○		ミルクパン			605kcal 25.0g 26.4g 2.6g
	スペイン風オムレツ		ウィンナー,鶏卵,調理用牛乳,生クリーム	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう トマトケチャップ	
	豆乳クリームスープ		ベーコン,調製豆乳	油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,しめじ	鶏がら,塩 ペイリーフ,こしょう	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		

19 木	ご飯	○		米				545kcal 27.2g 15.2g 2.4g
	いかのねぎソースがけ		いか	油,砂糖,でん粉	生姜,にんにく,ねぎ	酒,醤油,酢		
	焼肉サラダ		豚肉	油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,人参,もやし,きゅうり	酒,醤油,酢		
	玉ねぎと小松菜のみそ汁		削り節(だし),乾燥わかめ		人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜	白みそ,赤みそ		
20 金	チキンクリームライス	○	鶏肉,調理用牛乳	米,バター,油,薄力粉	生姜,玉ねぎ,マッシュルーム	白ワイン,塩 パプリカ(粉),鶏がら こしょう,ペイリーフ	630kcal 21.2g 22.1g 2.4g	
	イタリアンドレッシング サラダ		ひよこ豆	じゃが芋,オリーブ油	きゅうり,人参,バジル,玉ねぎ ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	酢,塩,こしょう		
	果物(メロン)				メロン			
23 月	白いんげん豆のトースト	○	ポークハム,白いんげん豆	食パン,油	玉ねぎ	塩,こしょう ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	690kcal 26.8g 30.2g 3.0g	
	米粉のシチュー		鶏肉,ベーコン,ひよこ豆 調理用牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,米粉	生姜,人参,玉ねぎ	鶏がら,酒,こしょう ペイリーフ,塩		
	くだもの(オレンジ)				オレンジ			
24 火	麦ご飯	○		米,麦			623kcal 22.8g 23.2g 2.2g	
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	油	にんにく,玉ねぎ	カレー粉		
	ツナ春巻き		オイルツナ(缶)	揚げ油,油,緑豆はるさめ でん粉,ごま油,春巻きの皮	生姜,もやし,にら	酒,塩,こしょう,醤油		
	ナムル			ごま油	もやし,人参,小松菜,にんにく	塩		
	中華スープ		豚肉,木綿豆腐	油,ごま油	生姜,人参,干し椎茸,ねぎ	鶏がら,酒,塩,醤油		
25 水	タコライス	○	豚肉,大豆	米,油	にんにく,玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ	赤ワイン,こしょう トマトケチャップ,醤油 ウスターソース チリパウダー	559kcal 21.0g 17.3g 1.9g	
	もずくのみそ汁		削り節(だし),もずく,油揚げ		玉ねぎ,人参,ねぎ	白みそ,赤みそ		
	果物(パイナップル)				パイナップル			
26 木	麦ご飯	○		米,麦			675kcal 27.1g 29.9g 2.2g	
	さばの文化干し		さば文化干し					
	千草和え		油揚げ,鶏卵	つきこんにゃく,砂糖,油,いりごま	人参,小松菜	醤油,酢,塩		
	なめこのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐	じゃが芋	人参,なめこ	白みそ,赤みそ		
27 金	ご飯	○		米			527kcal 25.8g 14.9g 2.1g	
	鮭のレモンソースがけ		鮭	砂糖	レモン汁	酒,塩,こしょう 酢,醤油		
	糸寒天サラダ		糸寒天	油,ごま油,砂糖	もやし,人参,小松菜	醤油,白みそ,酢		
	大根とねぎのみそ汁		削り節(だし),油揚げ		大根,えのきたけ,ねぎ	白みそ,赤みそ		
30 月	いわしのひつまぶし	○	いわし,焼きのり	米,揚げ油,でん粉,砂糖	生姜	酒,醤油,かつおだし みりん	666kcal 21.3g 17.8g 1.9g	
	具だくさんみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐	こんにゃく	人参,大根,えのきたけ,ねぎ,小松菜	白みそ,赤みそ		
	水無月		夏越の祓		薄力粉,白玉粉,砂糖,甘納豆(あずき)			



ぎゅうにゅう しろ み
牛乳が白く見えるのはなぜ？



ぎゅうにゅう なか しつ し ぼう ひかり はんしゃ しろ み き いろ ぎゅうにゅう し ぼう ふく き いろ しき
牛乳の中のたんぱく質や脂肪に光が反射して、白く見えます。バターが黄色いのは、牛乳の脂肪に含まれる黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草の成分です。



ぎゅうしよく ぎゅうにゅう で
給食には、どうして牛乳が出るの？



せいちょう き とく たいせつ おお ふく ほね は ざいりょう にんげん ほね りょう
成長期に特に大切な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になります。人間の骨の量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減っていきます。身長をしっかりと伸ばすこと、大人になっても丈夫な骨であり続けるためには、成長期にカルシウムを十分にとることが必要です。



ぎゅうにゅう あじ ひ ちが
牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



うし す かんきょう き せつ ちが ふう み か ぎゅうにゅう おん ど く あ た も の ひと
牛が過ごす環境や季節、えさの違いなどで風味が変わるからです。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。