

# 6月 献立表

日曜日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるものになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
1	火	セルフ照り焼きチキンバーガー 野菜のスープ煮 アーモンドサラダ		鶏肉モモ、ベーコン	牛乳 ★無塩パン、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	油、アーモンド にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	757 kcal 31.5 g 31.6 g 2.9 g 無塩パンを初めて使います。普段のパンと塩加減を比べてみましょう。
2	水	ブルゴギ風どんぶり わかめのキムチスープ 冷凍みかん		豚小間、木綿豆腐	牛乳、カットわかめ こめ、★おおむぎ、上白糖	油、ごま油 にんじん、にら	にんにく、たまねぎ、もやし、長ねぎ、はくさい、キムチ漬け、はくさい、長ねぎ、冷凍みかん	777 kcal 28.6 g 20.3 g 2.9 g 今日は韓国料理です。韓国で有名なキムチは発酵食品と言われています。
3	木	ミルクパン ハンガリアンシチュー フレンチサラダ		豚小間、レンズまめ	牛乳、粉チーズ ★ミルクパン、じゃがいも、★薄力粉、上白糖	油、有塩バター にんじん、トマトピューレ、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ	753 kcal 25.7 g 25.9 g 3.2 g 本来は牛肉と野菜のシチューという意味ですが、給食ではパプリカ粉をたっぷり使用するのが特徴です。
4	金	ごはん 桜えびのふりかけ 肉豆腐 切干大根サラダ		押し豆腐、豚小間	牛乳、しらす、★さくらえび、あおのり	ごま油、ごま油 にんじん、こまつな	たまねぎ、干しいたけ、りょくとうもやし、キャベツ、切干しだいこん	752 kcal 27.9 g 20.8 g 2.5 g <b>歯と口の健康週間</b>
7	月	ごはん 豆腐とイカのうま煮 ごぼうのカミカミサラダ		いか、豚小間、木綿豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ こめ、三温糖、でんぷん、上白糖	油、ごま油 にんじん	干しいたけ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、きゅうり、キャベツ	748 kcal 34.2 g 19.8 g 2.7 g 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。そのため、6月4～10日の1週間は毎日よく噛んで食べることを意識できるように噛みごたえのある食材を使った給食を出します。
8	火	ツナとごぼうのトースト カレー風味スープ フライドポテト		ツナ、ベーコン、レンズまめ	牛乳、プロセスチーズ、あおのり ★無塩食パン、じゃがいも	マヨネーズ、揚げ油 にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、しょうが	751 kcal 26.5 g 35.0 g 2.3 g ＜噛むことの利点＞ ①消化を助ける ②脳の働きをよくする ③むし歯を防ぐ ④肥満を防ぐ
9	水	冷やしきつねうどん ちりめんサラダ チョコチップケーキ		鶏こま肉、油揚げ、★鶏卵	牛乳、しらす干し ★冷凍細うどん、上白糖、三温糖、★小麦粉、ミルクチョコレット、チョコチップ	油、ごま油、白すりごま、有塩バター にんじん、こまつな	干しいたけ、長ねぎ、キャベツ	753 kcal 28.6 g 31.0 g 3.2 g 日々、よく噛んで食べることを意識しましょう。また、食べた後の歯磨きも忘れずにしましょう。
10	木	ごはん いわしの梅しほ焼き きんぴらごぼう みそ汁		イワシ、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ こめ、上白糖、系こんにゃく、じゃがいも	油、ごま油 しそ葉、にんじん	ねり梅、しょうが、れんこん、ごぼう、たまねぎ	750 kcal 28.7 g 21.0 g 3.8 g 
11	金	運動会応援メニュー カツ丼 磯和え みそ汁		豚肩ロース切り身、★鶏卵、赤みそ、白みそ、糸けずり節	★乳酸菌飲料、マスカット味、カットわかめ、刻みのり こめ、★おおむぎ、★薄力粉、★パン粉、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	揚げ油 こまつな、にんじん	たまねぎ、グリーンピース、だいこん、長ねぎ、キャベツ	848 kcal 28.4 g 21.5 g 2.8 g いよいよ運動会ですね。そのため、腰担ぎで『カツ丼』を作ります。本番で力を出し切れるように頑張ってください！
15	火	運動会予備日メニュー オム on the ライス アセロラポンチ		鶏もも肉、★鶏卵	牛乳 こめ	有塩バター、油 たまねぎ、マッシュルーム、みかん、パイナップル、黄桃、アセロラドリンク		820 kcal 25.2 g 23.3 g 2.8 g 給食では、チキンライスの上に卵をのせていただきます。
16	水	運動会予備日メニュー 中華丼 あじさいゼリー		豚かた肉、いか、★むきえび、★うすら卵	牛乳、粉寒天 こめ、でんぷん、上白糖	油、ごま油 こまつな、にんじん	しょうが、はくさい、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、グレープジュース	745 kcal 27.7 g 17.7 g 2.2 g 6月が見ごろのあじさいの花に見立てて、あじさいゼリーを作ります。
17	木	麦ごはん ジャンボシューマイ ハンサンスー 中華コーンスープ		豚ひき肉、★鶏卵、木綿豆腐	牛乳 こめ、★おおむぎ、でんぷん、上白糖、しゅうまいの皮、緑豆はるさめ、三温糖	ごま油 にんじん	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、きゅうり、もやし、きくらげ、クリームコーン、ホールコーン、長ねぎ	758 kcal 26.2 g 20.5 g 2.7 g ハンサンスーとは、春雨や干切りにしたきゅうりなどの入った中華風サラダのことです。
18	金	ごはん イワシの和風ピザ ごま酢和え みそ汁		いわし、赤みそ、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、プロセスチーズ、カットわかめ こめ、上白糖、三温糖、じゃがいも	有塩バター、ごま油、白すりごま パセリ、にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ	769 kcal 30.6 g 21.9 g 2.8 g イワシの和風ピザはイワシを苦手としている生徒のために発案されたメニューです。
21	月	たこめし 肉じゃが メロン		たこ、油揚げ、豚小間、生揚げ	牛乳 こめ、もち米、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、三温糖	ひまわり油 にんじん、こまつな	ごぼう、たまねぎ、干しいたけ、メロン	791 kcal 30.6 g 19.5 g 3.0 g 今日は夏至です。1年で最も、昼が長い日、で、正午の太陽が一番高い位置になる日です。
22	火	ごはん サバのソース煮 おひたし みそ汁		さば、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、カットわかめ こめ、上白糖、じゃがいも	油、白ごま にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、なめこ、長ねぎ	760 kcal 31.7 g 20.1 g 2.6 g さばは味噌で煮てもおいしいですが、ソースで煮てもおいしく仕上がります。
25	金	期末考查簡易メニュー チリビーンズライス さくらんぼ		豚ひき肉、たいす	牛乳 こめ、★小麦粉	油、有塩バター にんじん、青ピーマン、トマトチリソース、トマトピューレ	たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、さくらんぼ	769 kcal 26.1 g 22.3 g 2.0 g サクラんぼは「桜の子一坊」で「さくらんぼ」が歌りで「さくらんぼ」と言うようになったとされています。
28	月	黒パンきな粉トースト シーフード豆乳チャウダー コーンサラダ		きな粉、ベーコン、ほたて貝柱、あさり、豆乳、レンズまめ	牛乳 ★黒砂糖食パン、上白糖、じゃがいも、★小麦粉	有塩バター、油 にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	779 kcal 29.3 g 31.1 g 2.9 g チャウダーは魚介類などを入れて煮込んだ具だくさんのスープです。今日は豆乳も入れています。
29	火	麦ごはん アジフライ おかひじきの和えもの みそ汁		あじ、★鶏卵、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、カットわかめ こめ、★おおむぎ、★小麦粉、★パン粉、じゃがいも	揚げ油 おかひじき、にんじん	キャベツ、たまねぎ	751 kcal 31.6 g 20.3 g 2.2 g アジは一般に晩秋から冬の間は漁獲量が減り、春から夏にかけて沢山出るので、一般的には4月から7月が旬とされています。
30	水	まつぶた寿司 すまし汁 水無月風		さば、★鶏卵、木綿豆腐、あずき	牛乳、昆布、カットわかめ、粉寒天 こめ、三温糖、上白糖	油、白ごま にんじん、さやえんどう	かんひょう、えのきたけ、長ねぎ	758 kcal 27.5 g 20.0 g 2.6 g 京都の郷土料理です。水無月は氷に見立てた和菓子です。

※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

### ○保護者の皆様へ

日頃より、本校の給食運営にご理解・ご協力ありがとうございます。

さて、6月12日（土）開催の運動会の日には、給食の提供はありません。各ご家庭で、お弁当の用意をお願いします。お弁当は各教室保管になりますが、気温が高くなることも予想されますので保冷材等を入れていただくと安心です。また、雨天等により運動会が延期になった場合の予備日については、給食の提供があります。ご承知おきください。