



6月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	2日	3日	4日
てあらいの、ポイント せっけんをつかっていねいに 	ご飯 さばの香味焼き ごまドレサラダ じゃが芋の味噌汁 牛乳の日 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品のことや、牛乳に関わって働いている人達のことをよく知ってもらうために決められた記念日です。	ソース焼きそば かきたま汁 黒砂糖豆 牛乳	和風カレー丼 ベーコンとキャベツの炒め物 果物（バレンシアオレンジ） 牛乳	カミカミ炊き込みご飯 切干大根とツナのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳 虫歯予防デー 6月4日は虫歯予防デーです。毎日歯を磨くことも大切ですが、噛みごたえがあるものをしっかり噛んで歯を強くすることも大事です！
7日	8日	9日	10日	11日
チキンピラフ 野菜のポタージュ 果物（アンデスメロン） 牛乳	かやくご飯 ホキのチーズ焼き 大根の味噌汁 果物（雪中甘夏みかん） 牛乳	ミルクパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ 牛乳 たまごの日	ご飯 さけの塩焼き 野菜と油揚げの煮浸し 貝たくさん味噌汁 牛乳	梅じゃこご飯 とり肉と野菜のみそ煮 磯和え あじさいゼリー 牛乳 入梅
ポタージュはフランス料理のトロミのあるスープのことで、今日は、牛乳などを使わず、野菜だけで作ります。	今日の果物は甘夏みかんです。まろやかな苦味、さっぱりとした甘みが特徴です。雪の中で保存することで酸味が抜け、おいしくなります。	6月9日はたまごの日です。卵という漢字が数字の6と9に見えることからできた日です。スペインの貝がたっぷり入ったオムレツにします。	さけのきれいな赤い色は、アスタキサンチンという成分です。体の中に入るとビタミンAと同じ働きをして、病気から守ってくれます。	梅の実が熟す頃に振る雨という意味の、梅雨の季節に入ることを入梅と言います。ゼリーはあじさいに見立てた彩りで作ります。
14日	15日	16日	17日	18日
冷やし中華そば スパイシーポテト 果物（パイナップル） 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き【京都府】 きゅうりの生姜漬 うったち汁【佐賀県】 牛乳 生姜の日	じゃこの甘辛ご飯 肉じゃが 豆腐の味噌汁 牛乳	マーガリンパン チキンのBBQソース イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	みそビビンバ にらのスープ みかんゼリー 牛乳 食育の日(19日)
暑くてジメジメして食欲がわかない時には、酸味がきいてさっぱりとした冷やし中華そばがおいしいですね！	6月15日は生姜の日です。食べると辛い生姜やわさびなどは「はじかみ」と呼ばれます。石川県のはじかみ祭りに由来する記念日です。	ちりめんじゃこは、何の魚か知っていますか？答えはいわしです。いわしがまだ子供の時にとり、塩水で煮て乾燥させたものです。	ミネストローネはイタリアのトマトスープです。日本の味噌汁のように、家庭によって色々な作り方がありおふくろの味です。	ビビンバは日本でも有名な韓国料理です。「ピビム」が混ぜる「パブ」がご飯の意味です。今日は少しアレンジして味噌味で作ります。
21日	22日	23日	24日	25日
高野豆腐のそぼろ丼 冬瓜の味噌汁 果物（赤肉メロン） 牛乳 夏至	ご飯 かつおの立田揚げ【奈良県】 じゃこ和え もやしの味噌汁 牛乳 ラッキーアイテム	夏野菜とツナのスパゲッティ ビーンズマセドアンサラダ サイダーポンチ 牛乳 誕生日給食	カレーライス キャベツのサラダ 果物（さくらんぼ） 牛乳 さくらんぼの日(20日)	ご飯 とり肉のピリ辛焼き 大根の中華風漬 春雨スープ 牛乳
夏至は一年で一番昼間が長く、この日を境に本格的な夏になります。冬至のかぼちゃが有名ですが、夏至は冬瓜を食べる風習があります。	立田揚げはできあがりきれいなこげ茶色になります。その色が紅葉に似ているため、紅葉で有名な奈良県の龍田川から名付けられました。	6月誕生日のみなさん、おめでとうございます！夏らしく、フルーツにシュワシュワのサイダーを入れたフルーツポンチです！	さくらんぼの大産地、山形県寒河江市が日本一のさくらんぼの里をPRするため、6月の第3日曜をさくらんぼの日としました。	今日は中華料理の献立です。春雨はツルツルした食感で、緑豆やさつまいも、じゃがいもでんぷんから作られる麺です。
28日	29日	30日		
きな粉トースト チキンラタトゥイユ コーンサラダ 果物（冷凍みかん） 牛乳	ご飯 佃煮の日 カミカミ佃煮【大阪府】 あじの南蛮漬 油揚げと小松菜の味噌汁 ジョア（プレーン）	とりごぼろご飯 もやしのごま和え 豆腐のすまし汁 水無月【京都府】 牛乳 夏越の祓(むすしのはらえ)	「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！ 	
ラタトゥイユは、トマト、玉葱、ズッキーニなどを煮た南フランスの料理です。今日はとり肉も加えてうまみたっぷりで作ります。	6月29日は佃煮の日です。佃煮の歴史は古く、戦国時代の本能寺の変まで遡ります。佃煮は先人の知恵が詰まった保存食です。	夏越の祓は半年分の穢れを落とし、後半の健康と厄除けを祈願する神事です。京都ではこの日に和菓子の水無月を食べる風習があります。		

☆ 6月給食目標 ☆ 「身の回りをきれいにしてお食べよう」

献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。ご理解とご協力をお願い致します。

今月の給食費等の引落しは6/7(月)です。忘れずに前日までのご入金をよろしくお願いいたします。