



# 6月 給食献立表



令和4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
<p><b>「食べる時のやくそく」きちんと守って、いただきます！</b></p> <p>食べる前には手をあらおう！</p> <p>あいさつをきちんとすると きもちいいね！</p> <p>いただきます！ ごちそうさま！</p> <p>にがてな食べ物も、ひと口チャレンジしてみてください！</p> <p>食べてすくごくくと、おなかがビックリするよ。</p> <p>せいやく食べよう！</p>		<p>夏野菜とツナのスパゲッティ</p> <p>ビーンズマセドアンサラダ</p> <p>ミルクゼリーピーチソース</p> <p>牛乳</p> <p><b>牛乳の日</b></p> <p>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方々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。</p>	<p>ご飯</p> <p>あじフライ</p> <p>ごまドレサラダ</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p>あじの旬は、夏の始まりの今の時期。小振りですが脂がのっていて、とてもおいしいです。今日は、お魚が苦手な人でも食べやすいフライにしました。</p>	<p>カミカミ炊き込みご飯</p> <p>切干大根とツナのサラダ</p> <p>豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p><b>虫歯予防デー(4日)</b></p> <p><b>カミカミ給食</b></p> <p>6月4日は虫歯予防デーです。毎日歯を磨くことはもちろん大切ですが、よく噛んで食べることで、歯を丈夫にすることができます。</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>チキンピラフ</p> <p>野菜のポタージュ</p> <p>果物(アンデスメロン)</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>野菜と油揚げの煮浸し</p> <p>貝だくさん味噌汁</p> <p>牛乳</p>	<p>かやくご飯</p> <p>ホキのチーズ焼き</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>果物(雪中甘夏みかん)</p> <p>牛乳</p> <p><b>ラッキーアイテム☆</b></p>	<p>チーズパン</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>アスパラガスサラダ</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>牛乳</p> <p><b>たまごの日</b></p>	<p>梅じゃこご飯</p> <p>とり肉と野菜のみそ煮</p> <p>磯和え</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>牛乳</p> <p><b>入梅(にゅうばい)(11日)</b></p>
ポタージュはフランス料理で、とろみのあるスープのことです。今日は、牛乳などを使わず、野菜だけで作ります。	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、病気がら守ってくれます。	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の特徴です。雪の中で保存することで酸味が抜け、おいしくなります。	「卵」という漢字が数字の6と9に見えることから、6月9日は「たまごの日」です。今日は卵を使って、貝がたっぷり入ったオムレツを作ります。	入梅は、「梅の実が熟す頃に振る雨」という意味で、梅雨の季節に入ることを指しています。あじさいに見立てた彩りで作ったゼリーが今日のデザートです。
13日	14日	15日	16日	17日
<p>冷やし中華そば</p> <p>スパイシーポテト</p> <p>果物(パイナップル)</p> <p>牛乳</p>	<p>じゃこの甘辛ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ミルクパン</p> <p>チキンのBBQソース</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>小松菜ともやしのお浸し</p> <p>うったち汁【佐賀県の料理】</p> <p>牛乳</p>	<p>【世界の料理☆韓国】</p> <p>みそビビンバ</p> <p>ワカメスープ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>牛乳</p> <p><b>食育の日(19日)</b></p>
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すすです。貝だくさんで、栄養も満点です！	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。いわしがまだ小さな子どもの時にとり、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。イタリアでは、日本の味噌汁のように身近な料理で、家庭によって色々な作り方があるそうです。	うったち汁は、小麦粉のお団子が入った汁物です。「うったち」は、佐賀県の方言で「旅立ち」という意味で、旅の安全を祈って作られたのが始まりです。	ビビンバは日本でも有名な韓国料理です。「ビビンバ」が混ざる「バブ」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。
20日	21日	22日	23日	24日
<p>ご飯</p> <p>いかのかりんとう揚げ</p> <p>じゃこ和え</p> <p>もやしの味噌汁</p> <p>牛乳</p>	<p>高野豆腐のそぼろ丼</p> <p>冬瓜の味噌汁</p> <p>果物(赤肉メロン)</p> <p>牛乳</p> <p><b>夏至(HL)</b></p>	<p>カレーライス</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>果物(さくらんぼ)</p> <p>ジョア(マスカット)</p>	<p>豚キムチうどん</p> <p>チョレギサラダ</p> <p>パイナップルケーキ</p> <p>牛乳</p> <p><b>誕生日給食</b></p>	<p>ご飯</p> <p>とり肉のピリ辛焼き</p> <p>大根の中華風漬け</p> <p>春雨スープ</p> <p>牛乳</p>
かりんとう揚げは、細長くて茶色い様子が、お菓子の「かりんとう」のように見えるので、この名前がついています。	夏至は一年で一番風間が長く、この日を境に本格的な夏になります。冬至のこぼちやが有名ですが、夏至は冬瓜を食べる風習があります。	さくらんぼは、今の時期に旬を迎える果物です。今回のさくらんぼは、さくらんぼが日本一たくさんとれる山形県から届きました。	6月にお誕生日を迎えるみなさん、おめでとうございます♪ジュシーなパイを入れて焼いた、手作りケーキです♪	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。
27日	28日	29日	30日	
<p>きな粉トースト</p> <p>チキンラタトゥイユ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>果物(冷凍パイ)</p> <p>牛乳</p>	<p>ソース焼きそば</p> <p>かきたま汁</p> <p>黒砂糖豆</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>カミカミ佃煮</p> <p>豆あじの南蛮漬</p> <p>油揚げと小松菜の味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p><b>佃煮(つくね)の日</b></p>	<p>とりごぼうご飯</p> <p>もやしのごま和え</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>水無月【京都府の料理】</p> <p>牛乳</p> <p><b>夏越の祓(なごしのはらえ)</b></p>	<p><b>てあらいのポイント</b></p> <p>せっけんをつけていないに☆</p> <p>ゆびさき</p> <p>ゆびのあいだ</p> <p>てのひら</p> <p>てくび</p>
ラタトゥイユは南フランスの料理で、トマト・玉葱・ズッキーニなどを煮込んで作ります。今回は、とり肉も加えて、うまみたっぷりに仕上げました。	焼きそばは、大きな釜で5回に分けて作ります。ウスターソースと中濃ソースの香ばしい香りが、食欲をそそります！	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、水無月という和菓子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食べよう」

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

今月の給食費等の引落しは6/6(月)です。引き落としの前日までに、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。