

令和4年6月 献立使用材料予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>☆献立について</p> <p>○開港記念日にちなみ、横浜と関わりの深い中国の献立を取り入れました。(八宝菜・回鍋肉) ○郷土料理として、静岡県の郷土料理を取り入れました。 ○高等部のF・G・Hグループに皮をむいてもらったとうもろこしをつかいます。(8・21・24日) ※皮むきは前日に行います</p>		<p>1 小1・2遠足</p> <p>横浜と関わりの深い献立について知る</p> <p>はいがごはん はいが米 八宝菜 豚肉 うずら卵(缶) おさえび いか キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 米油 砂糖 てんぶん ごま油</p> <p>中華スープ 鶏肉 もやし にんじん なら しめじ ごま油 もも(缶) もも(缶詰)</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>開港記念日</p>	<p>3</p> <p>韓国料理について知る</p> <p>はいがごはん ビビンバ(野菜) はいが米 もやし なら にんじん ビビンバ(肉) ごま油 にんにく ごま 牛肉 ねぎ しょうが にんにく わかめスープ コチジャン 砂糖 わかめ 豆腐 ねぎ 韓国風のりふりかけ えのきたけ ごま油 きざみのり ごま油 牛乳</p>
<p>6</p> <p>日本の伝統的な食品(梅干し)について知る</p> <p>ごはん 梅肉あえ 精白米 きゅうり 梅干しペースト</p> <p>だいずと鶏肉のうま煮 みそ汁 たいず(水煮) 鶏肉 うずら卵(缶) にんじん 切り干しだいこん わかめ 油揚げ たけのこ こんにゃく じゃがいも みそ 砂糖 しょうが 牛乳</p>	<p>7 中1遠足</p> <p>外国料理 エジプト料理を味わう</p> <p>ごはん モロヘイヤスープ 精白米 モロヘイヤ ポンレスハム たまねぎ にんじん にんにく 米油</p> <p>シャクシューカ パレンシアオレンジ 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも うずら卵(缶) トマト(缶) パセリ にんにく 米油 牛乳</p>	<p>8</p> <p>様々な調理法について知る</p> <p>丸パン カレービーンズ シチュー だいず 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 マーガリン 米油</p> <p>コーンソテー とうもろこし にんじん さやいんげん 米油 ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>前日に生徒がとうもろこしの皮むきをします。</p>	<p>9</p> <p>とうがんにについて知る</p> <p>麦ごはん ごま酢あえ 精白米 米粒麦 キャベツ にんじん ごま 砂糖</p> <p>銀だらの西京焼き とうがんのすまし汁 銀だら みそ 砂糖 鶏肉 とうがんに にんじん ねぎ こまつな しょうが 牛乳</p>	<p>10 高1遠足</p> <p>プルーンについて知る</p> <p>黒パン 野菜ソテー キャベツ コーン(缶) にんじん にんにく 米油</p> <p>マカロニのクリーム煮 プルーンの甘煮 マカロニ 鶏肉 たまねぎ ドライプルーン にんじん パセリ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂分乳 粉チーズ 牛乳</p>
<p>13</p> <p>回鍋肉の名前の由来を知る</p> <p>はいがごはん たまごととトマトのスープ はいが米 鶏卵 豆腐 トマト たまねぎ しょうが てんぶん 回鍋肉 豆乳ゼリー 豚肉 キャベツ ねぎ 赤ピーマン 豆乳 砂糖 アガー 含みつ糖 ピーマン しょうが にんにく 米油 みそ てんぶん トウバンジャン テンメンジャン 牛乳</p>	<p>14</p> <p>ブルーベリーを味わう</p> <p>バターブレッド ミネストローネ ウインナー じゃがいも たまねぎ キャベツ トマト(缶) トマトピューレ にんじん いんげん豆 にんにく オリーブ油</p> <p>和風スパゲティ 手作りブルーベリージャム スパゲティ 鶏肉 ベーコン たまねぎ 手作りブルーベリージャム アスパラガス 米油 にんにく ブルーベリー 砂糖 レモン果汁 アガー しめじ バター 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ごぼうの旬について知る</p> <p>はいがごはん じゃがいものそばろ煮 はいが米 豚肉 じゃがいも にんじん しょうが 砂糖 米油 てんぶん</p> <p>とりごぼうごはんの具 沢煮椀 鶏肉 油揚げ ごぼう 豚肉 もやし にんじん ねぎ さやいんげん ごま 砂糖 みずな えのきたけ しょうが てんぶん 米油 牛乳</p>	<p>16 小3・4・5遠足</p> <p>旬の食品(メロン)について知る</p> <p>サンドパン ポトフ 豚肉 ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ</p> <p>コロッケ メロン じゃがいも 豚肉 パン粉 たまねぎ 米油 牛乳</p>	<p>17</p> <p>横浜(保土ヶ谷区)で採れる野菜について知る</p> <p>麦ごはん 内田さんの 精白米 米粒麦 じゃがいもの炒め物 じゃがいも キャベツ 米油</p> <p>さばのみそ煮 豚汁 さば しょうが みそ 砂糖 豆腐 豚肉 だいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ みそ 牛乳</p>
<p>20</p> <p>海そうの栄養について知る</p> <p>はいがごはん のりのつくだ煮 はいが米 きざみのり 砂糖</p> <p>変わり五目豆 すまし汁 だいず(水煮) 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも 豆腐 ねぎ こまつな 米油 にんじん ピーマン こんにゃく えのきたけ 砂糖 牛乳</p>	<p>21</p> <p>旬の食品(とうもろこし)について知る</p> <p>はいがごはん じゃがいもと はいが米 とうもろこしの炒めもの さやいんげん じゃがいも とうもろこし 米油</p> <p>ハンバーグ おろし玉ねぎソース みそ汁 豚肉 鶏肉 たまねぎ にんにく 油揚げ キャベツ 豆腐 みそ 砂糖 ごま油 てんぶん 牛乳</p> <p>前日に生徒がとうもろこしの皮むきをします。</p>	<p>22 郷土料理</p> <p>静岡県の名産品について知る</p> <p>ごはん 桜えびとキャベツの 精白米 炒めもの 桜えび キャベツ にんにく しょうが 米油</p> <p>かつおのごまみそあえ チンゲン菜のスープ かつお てんぶん じゃがいも 鶏肉 豆腐 チンゲン菜 しょうが 米油 ごま みそ 砂糖 ねぎ えのき にんじん 緑茶</p>	<p>23</p> <p>日本の伝統的な食品(納豆)について知る</p> <p>麦ごはん けんちん汁 精白米 米粒麦 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ごま油</p> <p>豚肉と切り干し 納豆 だいこんの煮物 豚肉 にんじん 切り干しだいこん たまねぎ こまつな 米油 砂糖 牛乳</p>	<p>24</p> <p>フランスの家庭料理を味わう</p> <p>ソフトフランス 野菜スープ 豚肉 とうもろこし じゃがいも たまねぎ にんじん ラタトゥイユ なす スズキナ たまねぎ トマト(缶) さけ パン粉 オリーブ油 赤ピーマン 黄ピーマン セロリー にんにく にんにく こねぎ パセリ 粉チーズ オリーブ油 砂糖 牛乳</p> <p>前日に生徒がとうもろこしの皮むきをします。</p>
<p>27</p> <p>歯によい食べ物について知る</p> <p>はいがごはん だいずとじゃこの炒り煮 はいが米 だいず(水煮) ちりめんじゃこ てんぶん ごま 砂糖 米油</p> <p>肉じゃが みそ汁 豚肉 じゃがいも にんじん 豆腐 キャベツ こまつな たまねぎ しらたき みそ さやいんげん 砂糖 米油 牛乳</p>	<p>28</p> <p>カレーにはっこう乳が ついてる理由について知る</p> <p>麦ごはん わかめサラダ 精白米 米粒麦 キャベツ きゅうり わかめ ごま ちりめんじゃこ 砂糖 ごま油</p> <p>ポークカレー プルーンはっこう乳 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小麦粉 米油 マーガリン 牛乳</p>	<p>29 パースデーメニュー</p> <p>ロールパン たまごスープ 鶏肉のトマト煮込み 小玉すいか 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー トマト(缶) マッシュルーム ピーマン オリーブ油 粉チーズ 牛乳</p>	<p>30</p> <p>麦には食物せんいが 多く含まれていることを知る</p> <p>麦ごはん 酢みそあえ 精白米 米粒麦 キャベツ わかめ にんじん 砂糖 みそ</p> <p>汁 かれいのしょうがあんかけ だいず 豆腐 油揚げ だいこん からすがれい しょうが 砂糖 てんぶん にんじん ねぎ ごぼう みそ 牛乳</p>	<p>☆今月のはま菜ちゃん</p> <p>「キャベツ・じゃがいも」 この2品については横浜市産のものを内田農園さんより購入し、使用する予定です。</p>