


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>6月の献立について</p> <p>○ 6月2日の「開港記念日」にちなんで、横浜に関わりのある献立を取り入れました。(八宝菜)</p> <p>○ 6月は食育推進基本計画における食育月間です。 「伝統的な食文化」を伝えるために、日本型の食事(和食)を多く取り入れました。</p> <p>○ 歯と口の健康週間にならみ、噛みごたえがあり歯をつくる栄養素が豊富な唾液の分泌を促す献立を取り入れました。</p> <p>○ 郷土料理として沖縄の料理や果物(ゴーヤチャンプルー・にんじんのしりしり・タコライス・パイナップル)を取り入れました。</p> <p>○ 国際理解の献立はフランス月間にならみ姉妹都市リヨン料理(豚肉のグリル・ポテトリヨネーズ・レンズ豆のスープ)を取り入れました。</p>				
6	7	8	9	10
<p>季節のメロンを味わう</p> <p>黒パン フレンチサラダ キャベツ きゅうり 米油 砂糖</p> <p>ホワイトシチュー メロン(赤肉) 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p> <p>牛乳</p>	<p>季節の食品(じゃがいも)を味わう</p> <p>麦ごはん シブイ汁 精白米 米粒麦 どうが こまつな</p> <p>ゴーヤチャンプルー ねぎ しょうが えのきたけ</p> <p>豚肉 鶏卵 豆腐 米油 にがうり にんじん もやし にんにく ふ</p> <p>フローズンヨーグルト にんじん さやいんげん まぐろ油漬 ごま油</p> <p>牛乳</p>	<p>タコライスについて知る</p> <p>麦ごはん タコライスの具(野菜) 精白米 米粒麦 キャベツ</p> <p>タコライスの具(肉) 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ もずくしょうが にんじん たまねぎ セロリー ビーマン</p> <p>冷凍パイナップル</p> <p>トマト チーズ 米油</p> <p>牛乳</p>	<p>梅干しの効能について知る</p> <p>はいがごはん 梅肉あえ はいが米 キャベツ きゅうり 梅干し</p> <p>豚肉と切り干しだいごんの煮物 みそ汁 豚肉 切り干しだいごん ちくわ にんじん 豆腐 ねぎ わかめ ふ</p> <p>つきごんにゃく しょうが こまつな ごま 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>南フランスの料理について知る</p> <p>ロールパン ラタトゥイユ なす スズキエー トマト たまねぎ トマト缶 赤ピーマン 黄ピーマン セロリー にんにく</p> <p>魚のパン粉焼き レタススープ さけ パン粉 オリーブ油 パセリ バジル チーズ 豚肉 たまねぎ にんじん レタス</p> <p>牛乳</p>
13	14	15	16	17
<p>旬のアスパラガスを味わう</p> <p>はいがパン アスパラガスとコーンのサラダ キャベツ アスパラガス きゅうり コーン 米油 砂糖</p> <p>カレーピーズシチュー ヨーグルト 豚肉 たいず 小麦粉 じゃがいも チーズ たまねぎ にんじん 米油 にんにく マーガリン</p> <p>牛乳</p>	<p>からしについて知る</p> <p>はいがごはん からししょうゆあえ はいが米 もやし こまつな</p> <p>煮魚 沢庵味噌 さば しょうが 砂糖 ねぎ 昆布 梅干し</p> <p>豚肉 ごぼう にんじん みずな えのきたけ しょうが でんぶ</p> <p>牛乳</p>	<p>伝統的な食材のだいず・ひじき・ごまについて知る</p> <p>ごはん 変わり五目豆 精白米 だいず 豚肉 じゃがいも ごんにゃく 米油 にんじん ビーマン 砂糖</p> <p>ひじきごはんの具 かきたま汁 ひじき 油揚げ にんじん ごま 砂糖</p> <p>豆腐 鶏卵 ねぎ こまつな でんぶ</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃんのきゅうりを味わう</p> <p>チーズパン じゃがいものソテー 豚肉 じゃがいも パセリ しらすき 米油</p> <p>豚肉のトマト煮 野菜サラダ 豚肉 いんげん豆 たまねぎ トマト トマト缶 ビーマン にんにく オリーブ油</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>「まごはやさしい」食べ物を知る</p> <p>はいがごはん ごましょうゆあえ はいが米 もやし こまつな ごま</p> <p>ツナそぼろ 呉汁 まぐろ油漬 にんじん しょうが 凍り豆腐 砂糖</p> <p>だいず 油揚げ じゃがいも にんじん わかめ えのきたけ みそ</p> <p>牛乳</p>
20	21	22	23	24
<p>国際理解</p> <p>姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る</p> <p>ソフトフランス ポテトリヨネーズ ペーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ バター オリーブ油</p> <p>豚肉のグリル レンズ豆のスープ 豚肉 オリーブ油 バター レンズ豆 ペーコン たまねぎ にんじん セロリー オリーブ油</p> <p>牛乳</p>	<p>季節のとうもろこしを味わう</p> <p>丸パン ゆでとうもろこし</p> <p>ソース焼きそば ミックスフルーツ 中華めん 米油 豚肉 いか りんご・バナナ・みかん缶 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 砂糖</p> <p>にら 青のり</p> <p>牛乳</p>	<p>季節の食品トマトを味わう</p> <p>麦ごはん 中華あえ 精白米 米粒麦 きゅうり ごま油 ラー油 砂糖</p> <p>魚の南蛮漬 卵とトマトのスープ あじ でんぶ 米油 たまねぎ にんじん しょうが 砂糖</p> <p>鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ こまつな はるさめ しょうが でんぶ</p> <p>輪とがらし</p> <p>牛乳</p>	<p>唾液の分泌を促す料理の良さを知る</p> <p>ごはん 切り干し大根の炒め煮 精白米 切り干しだいごん たまねぎ こまつな 米油 にんじん 砂糖 でんぶ</p> <p>だいずと鶏肉のうま煮 すまし汁 だいず 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 にんじん たけのこ ごんにゃく さやいんげん しょうが 砂糖</p> <p>豆腐 とろろ昆布 梅干し ねぎ</p> <p>牛乳</p>	<p>ドライカレーについて知る</p> <p>はいがごはん わかめサラダ はいが米 キャベツ きゅうり わかめ 砂糖</p> <p>ドライカレー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう 米油 小麦粉</p> <p>牛乳</p>
27	28	29	30	
<p>和食に使われているだしについて知る</p> <p>はいがごはん すまし汁 はいが米 豆腐 にんじん こまつな ねぎ</p> <p>肉じゃが 納豆 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ つきごんにゃく さやいんげん 砂糖 米油</p> <p>牛乳</p>	<p>季節の食品(じゃがいも)を味わう</p> <p>はいがごはん スーラータン はいが米 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん はるさめ でんぶ ラー油</p> <p>ジャガマーポー 小玉すいか 豚肉 だいず にんじん じゃがいも しょうが ピーマン 赤ピーマン にんにく たまねぎ 米油 砂糖 でんぶ みそ トウバンジャン</p> <p>牛乳</p>	<p>韓国料理について知る</p> <p>麦ごはん ピビンバ(野菜) 精白米 米粒麦 もやし にんじん にら ごま ごま油 にんにく</p> <p>ピビンバ(肉) わかめスープ 牛肉 米油 わかめ 豆腐 えのきたけ にんにく しょうが ねぎ コチジャン 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃんの骨太炒めについて知る</p> <p>ごはん はま菜ちゃんの骨太炒め 精白米 ひじき こまつな ねぎ ごま 米油 にんじん ちりめんじゃこ チーズ</p> <p>魚のしょうがあんかけ みそ汁 ひらす 米油 しょうが 砂糖 でんぶ</p> <p>豆腐 じゃがいも たまねぎ みずな えのきたけ みそ えのきたけ・じゃがいも)</p> <p>牛乳</p>	<p>6月の「食育の日」献立</p> <p>○「まごは(わ)やさしい」食材をすべて取り入れ伝統的な食材を知らせる献立にしました。 (だいず・油揚げ・ごま わかめ・ツナ・みそ・えのきたけ・じゃがいも)</p>

「まごは(わ)やさしい」とは…和食に多く使われる食べ物の頭文字で作った言葉です。健康に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類	やさしい	さかな	しいたけなどのきのこ類	いも類
						



令和 4年 6月 学校給食献立予定表

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おもに熱や力の もとになるもの	おもにからだを つくるもの	おもに体の調子を 整えるもの			
1	水	麦ごはん 八宝菜 もやしスープ 黒みつ豆乳ゼリー 牛乳	精白米 米粒麦 米油 ごま油 でんぶん 黒砂糖 砂糖	豚肉 うずら卵 えび いか 鶏肉 豆乳 寒天 牛乳	キャベツ にんじん たけのこ テンゲンサイ しょうが もやし ねぎ にはら	酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 黒こしょう チキンブイヨン	634 30.2	☆6月2日の開港記念日にちなみ、横浜の関わりのある献立として、中国料理を取り入れました。横浜に中華街ができたのは、約160年前の横浜港が開港したことです。開港すると世界中の文化や食べ物も横浜に伝わってきました。
3	金	五穀ごはん 変わりきんぴら だいたずとじゃこの炒り煮 みそ汁 牛乳	精白米 五穀米 米油 じゃがいも つきこんにやく 砂糖 でんぶん ごま	豚肉 だいず 豆腐 ちりめんじゃこ みそ 牛乳	にんじん ごぼう ピーマン こまつな ねぎ	しょうゆ 酒 七味唐辛子 削り節	676 28.3	☆よい歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンD、マグネシウムなどの栄養素が必要で、これらの栄養素が豊富に含まれている食品は、乳製品や大豆、小魚(骨ごと食べる魚)、種類類、海藻類などです。
6	月	黒パン ホワイトシチュー フレンチサラダ メロン 牛乳	パン じゃがいも 米油 小麦粉 バター 砂糖	豚肉 豆乳 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり メロン	塩 こしょう 酢 からし	653 26.1	☆メロンはすいかやきゅうりと同じ「うり」の仲間で、5月から6月にかけてが一番おいしい時期です。アンデスメロン、アムスメロン、クインシーメロンなど日本の各地でたくさんの種類のメロンが作られています。色や形、大きさなどに違いがあります。
7	火	麦ごはん ゴーヤーチャンプルー にんじんのしりしり シブ汁 フロゼンヨーグルト 牛乳	精白米 米粒麦 ふ ごま油 米油	鶏卵 豚肉 豆腐 まぐろ油漬け 牛乳 フロゼンヨーグルト	にんじん とうがらふ さやいんげん しょうが ねぎ こまつな にんにく もやし えのきたけ にがうり	しょうゆ 酒 塩 酢 みりん 削り節 だし昆布	715 28.5	☆チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。なのでゴーヤーチャンプルーはゴーヤーなどの具をごちゃまぜにした料理のことを言います。沖縄県は全国でもゴーヤーの生産量が1番多い県です。
8	水	麦ごはん タコライス(肉) タコライス(具)(野菜) もずくスープ 冷凍パインアップル 牛乳	精白米 米粒麦 米油	豚肉 だいず チーズ 鶏肉 豆腐 もずく 牛乳	たまねぎ トマト にんじん ピーマン セロリー にんにく キャベツ ねぎ しょうが パインアップル	トマケチャップ クスターソース しょうゆ 塩 テリパウダー パプリカパウダー 削り節	629 27.5	☆日本でパインアップルが収穫できるのは沖縄県のみです。平均気温の高い場所でしか育たない果物です。タコライスは、もとめ南アメリカの料理であるタコス(タコ)を沖縄の飲食店がごはんにかけて客に提供したところ、人気となった料理です。
9	木	はいがごはん だいたずと切り干しだいごんの煮物 梅肉あえ みそ汁 牛乳	はいが米 米油 つきこんにやく 砂糖 ふ ごま	豚肉 ちくわ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	にんじん こまつな しょうが 切り干しだいごん キャベツ きゅうり 梅干し ねぎ	しょうゆ みりん 塩 削り節	598 24.5	☆梅干しの酸っぱさのもとには、疲れをとり、食欲を増すはたらきがあります。梅干しを食べると自然とだ液がたくさん出てきます。胃や腸のはたらきも助けてくれます。きょうは、キャベツときゅうりを梅干しであえました。
10	金	ロールパン 魚のパン焼焼き ラウトウイユ レタススープ 牛乳	パン パン粉 オリーブ油	さけ チーズ 豚肉 牛乳	パセリ トマト缶 トマト たまねぎ セロリー なす スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ にんにく レタス にんじん	塩 こしょう バジル 黒こしょう しょうゆ チキンブイヨン	627 28.8	☆ラウトウイユは、フランスの南部プロヴァンス地方の家庭で作る煮込み料理です。トマトを基本の材料として、なすやズッキーニ、ピーマン、バジルなどの野菜をオリーブ油で炒め、水を加えずに野菜の水分だけで煮込みます。
13	月	はいがパン カレービーンズシチュー アスパラガスとコーンのサラダ ヨーグルト 牛乳	パン じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン 砂糖	だいず 豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン きゅうり アスパラガス	カレー粉 トマケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 酢 こしょう からし	715 32.8	☆アスパラガスの語源は、ギリシャ語の「たくさん分かれる」という意味です。たけのこのように茎が地下で横に伸び、分かれて新芽ができます。国内の主な産地は北海道です。アスパラは体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれます。
14	火	はいがごはん 煮魚 からししょうゆあえ 沢煮碗 牛乳	はいが米 砂糖 でんぶん	さば 昆布 豚肉 牛乳	にんじん しょうが もやし こまつな ごぼう えのきたけ みずな ねぎ 梅干し	しょうゆ 酒 塩 からし 酢 みりん 削り節 だし昆布	596 26.2	☆からしは「からし菜」という植物の種を乾燥させ、細かくひいて作ります。私たちに欠かせない調味料で粉末状やペースト状になっているものを料理に使います。日本では平安時代から料理の味付けに使っていたことがわかっています。
15	水	ごはん ひじきごはんの具 変わり五豆 かきたま汁 牛乳	精白米 ごま 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 でんぶん	油揚げ ひじき 豆腐 だいず 豚肉 鶏卵 牛乳	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 だし昆布	695 28.5	☆日本には昔から使われている健康に良い食材がたくさんありますが、だいず・ひじき・ごまもそれらの仲間です。家庭で使うことが少なくなっていますが、鉄分や食物せんいなど不足しがちな栄養素を多く含んでいます。
16	木	チーズパン 豚肉のトマト煮 じゃがいものソテー 野菜サラダ 牛乳	パン オリーブ油 じゃがいも しらたき 米油 砂糖	豚肉 チーズ いんげん豆 牛乳	たまねぎ トマト トマト缶 ピーマン にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん	トマケチャップ ワイン 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 酢 からし	641 26.1	☆野菜や果物は新鮮なほどおいしく、含まれる栄養素も失われません。横浜で取れた野菜や果物だから、新鮮でおいしく食べることができます。今日は「はま菜ちゃん」のきゅうりをサラダで味わいます。
17	金	はいがごはん ツナそぼろ ごまじょうゆあえ 呉汁 牛乳	はいが米 砂糖 ごま じゃがいも	まぐろ油漬け 凍り豆腐 だいず 油揚げ みそ わかめ 牛乳	しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 削り節	689 29.8	☆健康にすくすくするには、体によい食べ物を選んで食べることが大切です。和食によく使われる食べ物には、ふだんの食事で不足しがちな栄養素が多く含まれています。今日の給食にはこれらの食べ物の頭文字で作った「まごは(わ)やさしい」食べ物が入っています。
20	金	ソフトフランス 豚肉のグリル ポテトリヨネーズ レンズ豆のスープ 牛乳	パン オリーブ油 バター じゃがいも	豚肉 ベーコン レンズ豆 牛乳	たまねぎ にんにく パセリ にんじん セロリー	塩 こしょう しょうゆ レモン果汁 チキンブイヨン	677 28.4	☆リヨン市は横浜市の姉妹都市です。リヨンは豚肉やベーコン・ソーセージ・ハムなど豚肉の加工品を使った料理が多く食べられています。また、たまねぎがたくさんとれるので、たまねぎを使った料理にリヨネーズ(リヨネ)と名付けることが多いです。
21	火	丸パン ソース焼きそば ゆでとうもろこし ミックスフルーツ 牛乳	パン 中華めん 米油 砂糖	豚肉 いか 青のり 牛乳	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にはら とうもろこし りんご・パイン・みかん缶	酒 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	627 24.3	☆とうもろこしは5000年以上前からアメリカで作られていました。今は、日本のどこでも作られていて、横浜でははま菜ちゃんのひとつです。これからは旬でおいしいとうもろこしの香りと甘みを味わって食べましょう。
22	水	麦ごはん 魚の南蛮漬け 中華あえ 卵とトマトのスープ 牛乳	精白米 米粒麦 でんぶん 米油 ラー油 砂糖 ごま油 はるさめ	あじ 鶏卵 豆腐 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり トマト こまつな	しょうゆ 酢 こしょう 輪とがらし 塩 チキンブイヨン	651 29.6	☆トマトは、6月中旬から7月が旬です。夏を代表する野菜です。南米のペルーが原産で、日本で食べられるようになったのは100年くらい前からです。カロテンやビタミンC、無機質や食物せんいなどが豊富で、暑さに負けにくい栄養がとれます。
23	木	ごはん だいずと鶏肉のうま煮 切り干しだいごんの炒め煮 すまし汁 牛乳	精白米 こんにやく 米油 砂糖 でんぶん	鶏肉 だいず 豆腐 とろろ昆布 うずら卵 凍り豆腐 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ 切り干しだいごん しょうが ねぎ 梅干し たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 だし昆布 酢	655 28.8	☆唾液には、食べ物の消化を助けたり、口の中をきれいにしたり、虫歯を防いだり、口の中に傷ができないようにしたりする働きがあります。食べ物をよく噛んで食べたり、酸っぱい食べ物を食べたりすると、唾液が出やすくなります。
24	金	はいがごはん ドライカレー わかめサラダ ブルーんはっこう乳	はいが米 じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 だいず わかめ ちりめんじゃこ ブルーんはっこう乳	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり	トマケチャップ 塩 ウスターソース しょうゆ こしょう カレー粉 酢	616 22.7	☆ドライカレーは、汁気のないカレーです。明治時代にヨーロッパに向かう「三島丸」という船で働いていた日本人の料理人が考えたものです。長期の船旅で食欲がなくなった乗客のために提供されたのが始まりと言われています。
27	月	はいがごはん 肉じゃが 納豆 すまし汁 牛乳	はいが米 じゃがいも つきこんにやく 米油 砂糖	豚肉 だいず 豆腐 納豆 牛乳	たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 だし昆布	649 26.9	☆今日のすまし汁のだしは、「昆布」と「削り節」とっています。2種類使うことでそれぞれの「うま味」が合わさり、よりおいしく感じるだしをとることができます。和食に欠かせないだしは、塩分を減らすことにも役立ちます。
28	火	はいがごはん ジャガマーボー スーラータン 小玉すいか 牛乳	はいが米 じゃがいも 米油 砂糖 でんぶん はるさめ ラー油	豚肉 だいず みそ 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく もやし 小玉すいか	トマケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酢 塩 こしょう チキンブイヨン	659 25.9	☆横浜では6月から7月下旬、じゃがいもが収穫されます。このとれたばかりのじゃがいもを「新じゃが」とよんでいます。水分とビタミンCを多く含んでいて、やわらかく、新鮮な香りがします。
29	水	麦ごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 ごま ごま油	牛肉 豆腐 わかめ 牛乳	ねぎ しょうが にんにく もやし にはら にんじん えのきたけ	しょうゆ 酒 コチジャン 塩 削り節	613 22.8	☆ビビンバは韓国の混ぜごはんです。ビビンバは「混ぜる」が「飯」のことをいいます。器にごはん、ナムル、肉、卵等を入れて、コチジャン、ごま油等の調味料をかけて、スッカ(さじ)でよくかき混ぜます。
30	木	ごはん 魚のしょうがあんかけ はま菜ちゃんの骨太炒め みそ汁 牛乳	精白米 砂糖 でんぶん ごま 米油 じゃがいも	ひらす ひじき チーズ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 牛乳	しょうが にんじん ねぎ こまつな たまねぎ みずな えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	660 28.4	☆はま菜ちゃんの骨太炒めには、骨が強くなるカルシウムがたくさん含まれています。ひじき、ねぎ、にんじん、ちりめんじゃこを炒めて塩としょうゆで味付けをします。さいごにこまつなと粉チーズ、ごまを入れて仕上げます。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。
食物アレルギーや薬服等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。