

令和3年 6月 献立使用材料予定表 テーマ「健康によい食べ物」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
「国際理解の献立(15日)」 静岡や山梨で作られた絹糸は、横浜赤レンガ倉庫に集められ、フランスのリヨン市に輸出されました。日本の絹糸は最高級ランクで取引され、一躍リヨンは、絹織物の産地として発展しました。1959年横浜市とリヨン市は、感謝を込めて姉妹都市になりました。		1 中学部1年遠足 横浜と関わりの深い献立について知る 開港記念日行事食 麦ごはん 中華スープ 八宝菜 トールーフア 牛乳		「郷土料理の献立(16日)」 大阪名物「粉もん」は、小麦粉を使って作るお好み焼きやたこ焼きのことです。大阪港は小麦粉を取引する港だったので、小麦粉を使って安くて簡単に作れる粉もんは、大阪人の気質にあっていたのでしょうか。いろいろな粉もんがあります。		3 季節のメロンを味わう ロールパン フレンチサラダ ホワイトシチュー メロン 牛乳		4 中学部2・3年生総合学習 歯によい食べ物について知る 五穀ごはん だいずとじゃこの炒り煮 変わりきんぴら みそ汁 牛乳	
		7 伝統的な食材のだいず・ひじき・ごまについて知る はいがごはん ひじきのふりかけ だいずと鶏肉のうま煮 みそ汁 牛乳				8 前回の開催国ブラジルの料理を知る アホース コーンサラダ フェジョアード オレンジゼリー 牛乳		9 和食に使われているだしを味わう はいがごはん 酢みそあえ 肉じゃが すまし汁 牛乳	
14 季節のあんずを味わう 国際理解 ターメリックライス ソトアヤム ナシゴレンの具 冷凍あんず 牛乳		15 姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る 国際理解 ソフトフランス ポテトリヨネーズ 豚肉のグリル 豆のスープ 牛乳		16 大阪の郷土料理を味わう 郷土料理 麦ごはん もずく汁 かやくごはんの具 お好み焼き 牛乳		17 梅干しの効能について知る はいがごはん 梅肉あえ ツナそぼろ 沢煮椀 牛乳		18 小学部3年生社会生活学習 「まごはやさしい」の食べ物を知る 食育の日 はいがごはん ごまじょうゆあえ 煮魚 呉汁 牛乳	
21 ドライカレーについて知る はいがごはん わかめサラダ ドライカレー プルーンはっこう乳		22 小学部4年生社会生活学習 季節の果物びわを味わう はいがごはん もやしスープ チンジャオオロースー びわ 牛乳		23 唾液の分泌を促す料理のよさを知る ごはん すまし汁 豚肉と切干し だいこんの煮物 納豆 牛乳		24 旬のアスパラガスを味わう ナン アスパラガスとコーンのサラダ カレービーンズシチュー バインアップゼリー 牛乳		25 季節のピーマンを味わう ごはん のりのつくだ煮 変わり五目豆 かきたま汁 牛乳	
28 南フランスの料理について知る ぶどうパン ラタトゥイユ 鮭のパン粉焼き レタススープ 牛乳		29 小学部5年生社会生活学習 季節のじゃがいもを味わう はいがごはん スーラータン ジャガマーボー 小玉すいか 牛乳		30 はま菜ちゃんの骨太炒めを知る ごはん はま菜ちゃんの骨太炒め カレイのしょうがあんかけ みそ汁 牛乳		6月の「食育の日」 健康によいと言われている食品の頭文字を並べて「まごは(わ)やさしい」という標語を作りました。まごは(わ)やさしいの食品には、ビタミンや無機質、食物せんいが含まれているので、血糖値が急上昇するのを防ぎ、お腹の調子を整え、健康な体を作ります。ご家庭でもまごは(わ)やさしいの食品がそろっているか、チェックしてみてください。			

