

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
6月の「食育の日」 健康によいと言われている和食の食べ物の頭文字をとった「まごは(わ)やさしい」を、すべて取り入れました。 ま 豆類：だいず・油揚げ・みそ こ ごま(種実類)：ごま は(わ) わかめ(海藻類)：昆布 や 野菜：もやし・こまつな・にんじん・ねぎ・しょうが さ 魚：さば し しいたけ(きのこ類)：えのきたけ い いも類：じゃがいも		「国際理解の献立(28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年横浜市とリヨンは、感謝を込めて姉妹都市になりました。				1 中2総合学習 横浜と関わりの深い献立について知る 行事食 麦ごはん 精白米 米粒麦 チンジャオロースー 豚肉 じゃがいも たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 でんぶ 中華スープ 鶏卵 豆腐 たまねぎ コーン にんじん こまつな でんぶ 牛乳		2 開港記念日			
5		6		7		8		9			
南フランスの料理について知る		凍り豆腐の栄養を知る		伝統的な食品(だいず・ひじき・ごま)について知る		ペイスターズカレーについて知る		季節の食品(トマト)を味わう			
ぶどうパン ラウトウイユ なす スッキーニ たまねぎ トマト缶 黄ピーマン セロリー にんにく 鮭のパン粉焼き オリーブ油 レタススープ 豚肉 たまねぎ にんじん レタス 牛乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 凍り豆腐のそぼろ煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ でんぶ 米油 砂糖		磯香あえ キャベツ きざみのり 豚汁 豚肉 豆腐 こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ 牛乳		わかめごはん 精白米 米粒麦 わかめ 沢煮椀 豚肉 にんじん みずな えのきたけ しょうが でんぶ 変わり五目豆 だいず 豚肉 じゃがいも にんじん ビーマン こんにゃく 米油 砂糖 牛乳		はいがごはん はいが米 ごま酢あえ もやし きゅうり ごま 砂糖 ペイスターズ青星カレー 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 砂糖 クミン プルーンはっこう乳		チーズパン キャベツ 砂糖 豚肉のトマト煮 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 プルーンの甘煮 ドライプルーン 牛乳	
12 中3総合学習		13 小3社会生活学習		14		15		16			
宮城県の郷土料理を味わう		唾液の分泌を促す料理の良さを知る		ゼリーに使用されるアガーについて知る		うまうま健康ビーマン炒めについて知る		菌に良い食べ物について知る			
えだまめごはん はいが米 えだまめ かつおのあんかけ かつお 凍り豆腐 でんぶ 米油 しょうが 砂糖 牛乳		おくずかけ そうめん 油揚げ にんじん ごぼう ねぎ こまつな でんぶ 豚肉と割干し だいこんの煮物 豚肉 割干しだいこん ちくわ にんじん つきこんにゃく しょうが こまつな ごま 米油 砂糖 牛乳		すまし汁 豆腐 とうろ昆布 梅干し ねぎ 納豆 牛乳		黒パン キャベツ きゅうり 砂糖 野菜サラダ マカロニのクリーム煮 たまねぎ 鶏肉 マカロニ にんじん パセリ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳		はいがごはん 精白米 米粒麦 ツナそぼろ まぐろ油揚げ 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖 うまうま健康ビーマン炒め 豚肉 ビーマン 赤ビーマン しらたき ごま ごま油 砂糖 かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ えのきたけ でんぶ 牛乳		はいがごはん はいが米 じゃこのふりかけ ちりめんじゃこ ごま 変わりきんぴら 豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう ビーマン つきこんにゃく 米油 砂糖 みそ汁 豆腐 わかめ えのきたけ たまねぎ みそ 牛乳	
19		20		21 小4社会生活学習		22		23			
「まごはやさしい」食べ物を知る		食育の日		季節の食品(なす)を味わう		とうがんの名前の由来について知る		季節の食品(じゃがいも)を味わう			
はいがごはん はいが米 煮魚 さば しょうが 砂糖 ねぎ 梅干し 牛乳		ごまじょうゆあえ もやし こまつな ごま 呉汁 だいず(水煮) 油揚げ じゃがいも にんじん ねぎ えのきたけ みそ 牛乳		作業所のパン コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖 なすのミートソースパグティ パグティ 豚肉 だいず たまねぎ なす にんじん トマト缶 セロリー にんにく 米油 牛乳		はいがごはん はいが米 豚肉のごままぶし 豚肉 ごぼう にんじん こまつな しょうが つきこんにゃく ごま 砂糖 とうがんのすまし汁 鶏肉 とうがん ねぎ にんじん しょうが ペビーチーズ 牛乳		はいがごはん はいが米 ジャガマーポー 豚肉 だいず にんじん じゃがいも しょうが ビーマン 赤ビーマン にんにく たまねぎ 米油 砂糖 でんぶ みそ トウバンジャン 牛乳		ごはん 精白米 いわしのかば焼き いわし でんぶ 米粉 米油 しょうが 砂糖 はま菜ちゃんの骨太炒め 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 みそ汁 油揚げ キャベツ えのきたけ みそ 牛乳	
26		27		28		29		30			
季節の食品(アスパラガス)を味わう		和食に使われているだしについて知る		姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る		国際理解		梅干しの効能について知る			
はいがパン アスパラガスのソテー アスパラガス にんじん コーン 米油 カレービーンズシチュー 豚肉 だいず 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 牛乳		はいがごはん はいが米 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやんげん 米油 砂糖 即席漬 キャベツ きゅうり すまし汁 豆腐 わかめ うずら卵 ねぎ 牛乳		ロールパン 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 カレイのグリル カレイ 小麦粉 オリーブ油 レモン果汁 バター 牛乳		レンズ豆のスープ レンズ豆 ウィンナーソーセージ たまねぎ にんじん セロリ オリーブ油 牛乳		ごはん 精白米 だいずと鶏肉のうま煮 だいず(水煮) 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう しょうが 砂糖 梅肉あえ きゅうり 梅干し みそ汁 じゃがいも 油揚げ たまねぎ みそ 牛乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 びびんバ(野菜) もやし にんじん なら ごま ごま油 にんにく びびんバ(肉) 牛肉 米油 わかめスープ わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油 牛乳	