

令和5年 6月給食献立表 テーマ「健康によい食べ物」

1日(木)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木) 国際理解
季節の食品(なす)を味わう	凍り豆腐の栄養を知る	チンジャオロースーについて知る	梅干しの効能について知る	季節の食品(メロン)を味わう	旬のさやいんげんの栄養について知る	とうがんの名前の由来について知る	唾液の分泌を促す料理の良さを知る	こんにゃくについて知る	南フランスの料理ラタトゥイユについて知る
なすの旬は夏で、5月から10月頃まで収穫することができる野菜です。なすは、水分を多く含んでいるので体にこもった熱を冷ます効果があります。ポリフェノールは植物の苦みや渋みの成分で、ナスのポリフェノールのナスニン目は目の疲れの回復に役立つといわれています。	凍り豆腐は、木綿豆腐を凍らせて、乾燥させることができます。たんぱく質や無機質が豊富に含まれています。無機質では、カルシウムや鉄、マンガン、リン、亜鉛など骨を作っている栄養が豊富に含まれています。	漢字では「青椒肉絲」と書き「青椒」はピーマン「絲」は細切りのことで、「ピーマンと肉の細切り」を意味します。ピーマンが主役の代表的な料理です。ピーマンは唐辛子を示すフランス語で、日本へは明治初期にアメリカから伝わりました。	梅干しのすっぱさのもとには、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たくさん出ます。胃や腸のはたらきを助ける作用があります。	メロンは、すいかやきゅうりと同じ「うり」の仲間です。5月から6月にかけてが一番おいしい季節です。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。	いんげん豆には、若さや食べる種類と完熟豆を食べる品種があります。さやいんげんは若さやを食べる品種です。みなさんの体の調子を整えるビタミンDけではなく、体をつくるものになるたんぱく質が豊富です。	とうがんは、冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼ばれます。スーパーでは表面がつるつるしたものが売られていますが、種類によっては表面に霜がおりたように粉がふくもがあるため、夏が旬の野菜ですが「冬瓜」という名前がついたといわれています。96%が水分で、ビタミンCが豊富です。	だ液には、食べ物の消化を助けたり、口の中をきれいしたり、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はたらきがあります。食べ物をよらかんで食べたり、すっぱい食べ物を食べたりすると、だ液が出やすくなります。	こんにゃくは、昔から「腹の中の砂をおろす」といわれ、体内の老廃物を除くと考えられてきました。平安時代の書物にこんにゃくの記述があり、古くから食べられてきました。鎌倉時代の精進料理の普及とともにさらに広まったと考えられています。	ラタトゥイユは、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。
【ぶどうパン】	【麦ごはん】	【ご飯】	【ご飯】	【黒パン】	【麦ごはん】	【ご飯】	【ご飯】	【ご飯】	【チーズパン】
【なすのミートソーススパゲティ】	【ひじきごはんの具】	【チンジャオロースー】	【肉じゃが】	【マカロニのクリーム煮】	【鶏ごぼうごはんの具】	【魚のかば焼き】	【豚肉と割り干しだいこんの煮物】	【魚の照り焼き】	【魚のパン粉焼き】
スパゲティ	油揚げ	豚肉小間	豚肉小間	マカロニ	鶏肉	いわし	豚肉小間	さば切身	あじフライ
食塩	凍り豆腐	しょうゆ	じゃがいも	食塩	油揚げ	でんぷん	にんじん	しょうが	米白絞油
豚ひき肉	にんじん	酒	たまねぎ	鶏肉	凍り豆腐	米白絞油	こまつな	しょうゆ	
大豆ミート	ひじき	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	ごぼう	しょうゆ	割り干しだいこん	砂糖	【ラタトゥイユ】
たまねぎ	いりごま(白)	たまねぎ	しらたき	にんじん	にんじん	砂糖	いりごま(白)	みりん	ベーコン
トマト缶(カット)	米サラダ油	ピーマン	米サラダ油	パセリ	さやいんげん	みりん	米サラダ油	酒	たまねぎ
なす	しょうゆ	しょうが	しょうゆ	米サラダ油	いりごま(白)	でんぷん	しょうゆ	でんぷん	トマト缶(カット)
にんじん	砂糖	にんにく	砂糖	小麦粉	米サラダ油	水	砂糖	水	なす
セロリ	みりん	米サラダ油	みりん	有塩バター	しょうゆ	【甘酢あえ】	みりん	【磯香あえ】	ズッキーニ
にんにく	削り節	しょうゆ	酒	豆乳	砂糖	きゅうり	水	キャベツ	にんにく
オリーブ油	水	砂糖	食塩	普通牛乳	酒	切干しだいこん	【みそ汁】	きざみのり	オリーブ油
ケチャップ	【魚のから揚げ】	食塩	水	脱脂粉乳	食塩	しょうゆ	木綿豆腐	しょうゆ	食塩
中濃ソース	さば切身	白こしょう	【梅肉あえ】	粉チーズ	削り節	穀物酢	じゃがいも	食塩	黒こしょう
粉チーズ	でんぷん	ごま油	きゅうり	食塩	水	砂糖	ねぎ	【けんちん汁】	【野菜スープ】
赤ワイン	米白絞油	でんぷん	梅干し ペースト	白こしょう	【揚げだいず】	【とうがんのすまし汁】	生わかめ	木綿豆腐	豚肉小間
食塩	食塩	水	しょうゆ	水	だいず(水煮)	鶏肉	淡色辛みそ	油揚げ	マカロニ
白こしょう	【みそ汁】	【スーラータン】	みりん	【ベーコンとキャベツのソテー】	でんぷん	とうがん	赤色辛みそ	だいこん	じゃがいも
【ひじきサラダ】	じゃがいも	鶏卵	食塩	ベーコン	米白絞油	ねぎ	削り節	にんじん	キャベツ
キャベツ	キャベツ	豚肉小間	【だいずとじゃこの炒り煮】	キャベツ	食塩	にんじん	水	ねぎ	たまねぎ
コーン(ホール)	こまつな	もやし	だいず(水煮)	にんにく	黒こしょう	しょうが	【納豆】	ごぼう	にんじん
ひじき	えのきたけ	たまねぎ	ちりめんじゃこ	米サラダ油	【みそ汁】	しょうゆ	納豆	こんにゃく	食塩
しょうゆ	淡色辛みそ	にんじん	いりごま(白)	食塩	油揚げ	食塩	しょうゆ	ごま油	白こしょう
いりごま(白)	赤色辛みそ	しょうゆ	米サラダ油	【メロン】	たまねぎ	削り節	みりん	しょうゆ	チキンブイヨン
米サラダ油	削り節	穀物酢	しょうゆ	【牛乳】	なす	水	【牛乳】	食塩	水
ごま油	水	食塩	砂糖	【牛乳】	こまつな	【牛乳】	水	削り節	【牛乳】
穀物酢	【牛乳】	白こしょう	酒	【牛乳】	淡色辛みそ	【牛乳】	【牛乳】	だし昆布	※ あじフライの主な
砂糖		ラー油	水		赤色辛みそ			水	原材料
しょうゆ		でんぷん	【牛乳】		削り節			【牛乳】	めあじ切身 パン粉
からし(粉)		チキンブイヨン			水				食塩等
【牛乳】		水			【牛乳】				
		【牛乳】							
エネルギー 602kcal	エネルギー 634kcal	エネルギー 591kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 685kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 648kcal
たんぱく質 24.0g	たんぱく質 28.8g	たんぱく質 24.2g	たんぱく質 23.2g	たんぱく質 28.8g	たんぱく質 27.3g	たんぱく質 24.4g	たんぱく質 27.1g	たんぱく質 27.5g	たんぱく質 33.6g

※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場合があります。
食物アレルギーや服薬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。



16日(金)	19日(月) 食育の日	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金) 郷土料理
季節の食品（じゃがいも）を味わう	かむことの大切さについて知る	韓国・朝鮮料理について知る	旬のあんずについて知る	いんげん豆について知る	うまうま健康ピーマン炒めについて知る	季節の食品（アスパラガス）を味わう	ベイスターズカレーについて知る	キャベツの栄養について知る	ヨーグルトについて知る	宮城県の郷土料理を味わう
横浜では6月から7月ごろ、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」と呼んでいます。水分とビタミンCを多く含んでいて、新鮮な香りがします。	よく噛んで食べると満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくし、虫歯の予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。	ピビンバは韓国の混ぜごはんです。ピビンは「混ぜる」パブは「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、スッカラ（さじ）でよくかきまぜます。	あんずは酸味が強いので、ジャムや干しあんず、缶詰に加工されることも多いです。長野県や東北地方が産地です。ビタミンAのもととなるカロテンを多く含んでいて、夜盲症の予防に効果があるといわれています。	いんげん豆には若さを食べる種類と完熟豆を食べる品種があります。乾燥した完熟豆は日本では6種類食べられており（手亡豆、金時豆、城金時豆、うすら豆、大福豆、虎豆）今日のスープは手亡豆です。	うまうま健康ピーマン炒めは、横浜市の児童が考えたたまねぎ料理コンクール受賞作品を給食用にアレンジしたものです。ピーマンが嫌いな人でも食べられるように、甘めに味付けをしています。	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。主な産地は北海道です。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。	青星寮は、横浜ベイスターズの若手選手の寮です。寮では毎日カレーを作ります。野球選手はからだに資本なので、お腹がすいたらお菓子ではなくカレーを食べます。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、無機質の鉄を吸収するのを助ける栄養素です。	乳酸菌は、糖を分解して乳酸をつくり、ヨーグルトはこの乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させたものです。ヨーグルトの乳酸菌などは腸内のよい菌のえさになり、悪い菌を減らす役割があります。	おくずがけは、宮城県の郷土料理です。とろみをつけたしょうゆ味の汁物に温麺と季節の野菜を入れて作ります。宮城県は漁業が盛んで、かつおがたくさん水揚げされます。
【はいがごはん】	【ご飯】	【麦ごはん】	【ロールパン】	【チキンライス】	【麦ごはん】	【はいがパン】	【はいがごはん】	【ココアブレッド】	【麦ごはん】	【ご飯】
				はいが米						
【ジャガマーボー】	【ちくわの磯辺揚げ】		【あんずジャム】	鶏肉	【ツナとぼろ】	【チリコンカン】	【ベイスターズ青星寮カレー】	【コロケ】	【中華丼の具】	【かつおのあんかけ】
豚ひき肉	焼き竹輪	【ピビンバ(肉)】	あんずジャム	たまねぎ	まぐろ油漬	豚ひき肉	豚肉	コロケ	豚肉小間	かつお(角)
大豆ミート	あおのり	牛肉	【変わり五目豆】	ピーマン	凍り豆腐	だいず	たまねぎ	米白絞油	うすら卵(水煮缶詰)	凍り豆腐
じゃがいも	小麦粉	ねぎ	だいず	にんじん	にんじん	たまねぎ	にんじん	中濃ソース	むきえび	てんぷん
たまねぎ	てんぷん	しょうが	豚肉小間	エリンギ	しょうが	トマト缶(カット)	しょうが	ウスターソース	酒	米白絞油
にんじん	食塩	にんにく	凍り豆腐	ケチャップ	しょうゆ	にんじん	にんにく	【ボイルドキャベツ】	キャベツ	しょうが
ピーマン	水	米サラダ油	じゃがいも	チキンブイヨン	砂糖	にんにく	米サラダ油	キャベツ	たまねぎ	しょうゆ
赤ピーマン	米白絞油	しょうゆ	米白絞油	有塩バター	酒	マカロニ	小麦粉	【卵とトマトのスープ】	にんじん	砂糖
しょうが	【きんぴら】	酒	にんじん	水	水	食塩	マーガリン	鶏卵	チンゲンサイ	みりん
にんにく	ごぼう	コチジャン	ピーマン	【クリームスープ】	【うまうま健康ピーマン炒め】	食塩	カレー粉	木綿豆腐	しょうが	酒
米サラダ油	にんじん	砂糖	こんにゃく	豚肉小間	豚ひき肉	小麦粉	ケチャップ	豚肉小間	米サラダ油	てんぷん
しょうゆ	つきこんにゃく	【ピビンバ(野菜)】	米サラダ油	じゃがいも	ピーマン	ケチャップ	中濃ソース	たまねぎ	しょうゆ	水
砂糖	いりごま(白)	もやし	しょうゆ	たまねぎ	赤ピーマン	中濃ソース	ウスターソース	トマト	砂糖	【即席づけ】
淡色辛みそ	ごま油	こまつな	砂糖	コーン(ホール)	しらたき	しょうゆ	しょうゆ	しょうが	食塩	キャベツ
ケチャップ	しょうゆ	にんじん	みりん	にんじん	いりごま(白)	赤ワイン	砂糖	しょうゆ	白こしょう	きゅうり
トウバンジャン	砂糖	ひじき	水	こまつな	ごま油	食塩	赤ワイン	食塩	ごま油	しょうゆ
てんぷん	みりん	しょうゆ	【わかめスープ】	手亡豆	しょうゆ	白こしょう	食塩	白こしょう	てんぷん	穀物酢
水	酒	にんにく	木綿豆腐	米サラダ油	砂糖	チリパウダー	クミン	てんぷん	水	食塩
【中華スープ】	水	しょうゆ	たまねぎ	普通牛乳	みりん	水	チキンブイヨン	チキンブイヨン	【中華あえ】	【おくずがけ】
鶏卵	【すまし汁】	砂糖	えのきたけ	豆乳	酒	【アスパラガスのソテー】	水	水	もやし	そうめん
木綿豆腐	木綿豆腐	穀物酢	生わかめ	脱脂粉乳	【沢煮椀】	ベーコン	【ごま酢あえ】	【牛乳】	きゅうり	木綿豆腐
たまねぎ	うすら卵(水煮缶詰)	いりごま(白)	しょうゆ	食塩	豚肉小間	アスパラガス	キャベツ		いりごま(白)	油揚げ
コーン	ねぎ	食塩	食塩	白こしょう	にんじん	コーン	きゅうり		しょうゆ	ねぎ
こまつな	こまつな	ごま油	白こしょう	チキンブイヨン	ねぎ	にんじん	いりごま(白)		砂糖	こまつな
しょうゆ	しょうゆ	【はるさめスープ】	ごま油	水	みずな	米サラダ油	しょうゆ		穀物酢	ごぼう
酒	食塩	木綿豆腐	チキンブイヨン	【メロン】	えのきたけ	食塩	穀物酢		食塩	にんじん
食塩	削り節	ねぎ	水		しょうが	白こしょう	砂糖		ごま油	しょうゆ
白こしょう	だし昆布	にら	【牛乳】	【牛乳】	しょうゆ	【牛乳】	食塩		ラー油	食塩
ごま油	水	はるさめ			食塩		【フルーンはっごう乳】			てんぷん
てんぷん	【牛乳】	しょうゆ			てんぷん					削り節
チキンブイヨン		酒			削り節					だし昆布
水		食塩			だし昆布					水
【ふいかけ】		白こしょう			水					【牛乳】
ちりめんじゃこ		ごま油			【牛乳】					
いりごま(白)		チキンブイヨン								
ごま油		水								
食塩		【牛乳】								
【牛乳】										
エネルギー 587kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 679kcal	エネルギー 652kcal	エネルギー 622kcal	エネルギー 651kcal
たんぱく質 25.0g	たんぱく質 24.1g	たんぱく質 22.0g	たんぱく質 27.9g	たんぱく質 26.7g	たんぱく質 26.2g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 21.9g	たんぱく質 25.9g	たんぱく質 26.4g	たんぱく質 32.6g

