

令和6年 6月給食献立表 テーマ「健康によい食べ物」

3日(月)	4日(火)	5日(水) 国際理解	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
唾液の分泌を促す料理の良さを知る	チンジャオロースーについて知る	南フランスの料理ラタトゥイユについて知る	旬のメロンの栄養について知る	韓国・朝鮮料理について知る	かむことの大切さについて知る	旬のさやいんげんの栄養について知る	うまうま健康ピーマン炒めについて知る	季節の食品（じゃがいも）を味わう	季節の食品（アスパラガス）を味わう
だ液には、食べ物の消化を助けたり、口の中をきれいにしたり、虫歯を防いだりするのはたらきがあります。食べ物をよくかんで食べたり、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。	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。	ラタトゥイユは、フランスの南部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、ピーマンなどの野菜をオリーブ油で炒め、野菜の水分だけで煮込みます。	メロンは90%以上が水分です。また、無機質の仲間であるカリウムが豊富に含まれているため、体の余分な塩分を排出してくれます。疲労回復に効果があるクエン酸も含まれ、夏にぴったりの果物です。	ピビンパは韓国の混ぜごはんです。ピピンは「混ぜる」パブは「飯」のことをいいます。器には、肉、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。	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食べる品種です。みなさんの体の調子を整えるビタミンだけではなく、体をたくむもとになるたんぱく質が豊富です。	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菜ちゃん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。	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。	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。
【ご飯】	【ご飯】	【チーズパン】	【ターメリックライス】	【はいがごはん】	【ご飯】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【はいがパン】
【豚肉と切り干しだいこんの煮物】	【チンジャオロースー】	【魚フライ】		【ピビンパ（肉）】	【ちくわの磯辺揚げ】	【鶏ごぼうごはんの具】	【ツナそぼろ】	【ジャガマーボー】	【チリコンカン】
豚肉小間	牛肉	タラボーションフライ	はいが米	豚肉小間	焼き竹輪	鶏肉	まぐろ油漬	豚ひき肉	豚ひき肉
にんじん	しょうゆ	米白絞油	白ワイン	ねぎ	あおのり	油揚げ	凍り豆腐(細)	大豆ミート	だいず(水煮)
こまつな	酒	中濃ソース	食塩	しょうが	小麦粉	凍り豆腐(細)	にんじん	じゃがいも	たまねぎ
切り干しだいこん	じゃがいも	ウスターソース	ターメリック	にんにく	でんぷん	ごぼう	しょうが	たまねぎ	トマト缶(カット)
いりごま(白)	たまねぎ	【ラタトゥイユ】	【チキンライスの具】	米サラダ油	食塩	にんじん	しょうゆ	にんじん	にんじん
米サラダ油	ピーマン	ベーコン	鶏肉	しょうゆ	水	さやいんげん	砂糖	ピーマン	にんにく
しょうゆ	しょうが	たまねぎ	白ワイン	酒	米白絞油	いりごま(白)	酒	赤ピーマン	マカロニ(シェル)
砂糖	にんにく	トマト缶(カット)	にんじん	コチジャン	【きんぴら】	米サラダ油	水	しょうが	食塩
みりん	米サラダ油	なす	エリンギ	砂糖	ごぼう	しょうゆ	【うまうま健康ピーマン炒め】	にんにく	米サラダ油
水	しょうゆ	ズッキーニ	米サラダ油	【ピビンパ(野菜)】	にんじん	砂糖	豚ひき肉	米サラダ油	小麦粉
【みそ汁】	砂糖	にんにく	ケチャップ	もやし	つきこんにゃく	酒	ピーマン	しょうゆ	ケチャップ
木綿豆腐	食塩	オリーブ油	トマトピューレー	こまつな	いりごま(白)	食塩	赤ピーマン	砂糖	中濃ソース
じゃがいも	白こしょう	食塩	ウスターソース	にんじん	ごま油	削り節	しらたき	淡色辛みそ	しょうゆ
ねぎ	ごま油	黒こしょう	食塩	ひじき	しょうゆ	水	いりごま(白)	ケチャップ	赤ワイン
生わかめ	でんぷん	【野菜スープ】	白こしょう	しょうゆ	砂糖	【揚げだいず】	ごま油	トウバンジャン	食塩
淡色辛みそ	水	豚肉小間	【クリームスープ】	にんにく	みりん	だいず(水煮)	しょうゆ	でんぷん	白こしょう
赤色辛みそ	【スーラータン】	マカロニ(シェル)	豚肉小間	しょうゆ	酒	でんぷん	砂糖	水	チリパウダー
削り節	鶏卵	じゃがいも	じゃがいも	砂糖	水	米白絞油	みりん	【中華スープ】	水
水	豚肉小間	キャベツ	たまねぎ	穀物酢	【すまし汁】	食塩	酒	鶏卵	【アスパラガスのソテー】
【納豆】	もやし	たまねぎ	コーン(ホール)	いりごま(白)	木綿豆腐	【みそ汁】	【沢煮椀】	木綿豆腐	ベーコン
納豆	たまねぎ	にんじん	にんじん	食塩	あらははんべん	油揚げ	豚肉小間	たまねぎ	アスパラガス
しょうゆ	にんじん	食塩	こまつな	ごま油	ねぎ	たまねぎ	にんじん	コーン(ホール)	コーン(ホール)
みりん	しょうゆ	白こしょう	手亡豆水煮	【はるさめスープ】	こまつな	なす	ねぎ	こまつな	にんじん
削り節	穀物酢	チキンブイヨン	米サラダ油	木綿豆腐	しょうゆ	こまつな	みずな	しょうゆ	米サラダ油
水	食塩	水	普通牛乳	ねぎ	食塩	淡色辛みそ	えのきたけ	酒	食塩
【牛乳】	白こしょう	【牛乳】	豆乳	にんじん	削り節	赤色辛みそ	しょうが	食塩	白こしょう
	ラー油		脱脂粉乳	にら	だし昆布	削り節	しょうゆ	白こしょう	【牛乳】
	でんぷん		食塩	はるさめ	水	水	食塩	ごま油	
	チキンブイヨン	※魚フライの主な原材料	白こしょう	しょうゆ	【牛乳】	【牛乳】	でんぷん	でんぷん	
	水		チキンブイヨン	酒			削り節	チキンブイヨン	
	【牛乳】		水	食塩			だし昆布	水	
	すけとうだら パン粉		【メロン】	白こしょう			水	【ふりかけ】	
	小麦粉 米 調味料等			ごま油			【牛乳】	ちりめんじゃこ	
			【牛乳】	チキンブイヨン				いりごま(白)	
				水				ごま油	
				【牛乳】				食塩	
								【牛乳】	



※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。

令和6年 6月給食献立表 テーマ「健康によい食べ物」

17日(月)	18日(火)	19日(水) 食育の日	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 郷土料理
<p>ベ이스ターズカレーについて知る</p> <p>青星寮は、横浜ベ이스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。</p>	<p>キャベツの栄養について知る</p> <p>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。</p>	<p>凍り豆腐の栄養を知る</p> <p>凍り豆腐は、木綿豆腐を凍らせて、乾燥させ、水分をとり除いたものです。たんぱく質や無機質など骨を作っている栄養が豊富に含まれています。</p>	<p>梅干しの効能について知る</p> <p>梅干しのすっぱさのもとには、疲れをとる、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ます。胃や腸のはたらきを助ける作用があります。</p>	<p>サンマー丼を味わう</p> <p>サンマー丼は横浜ならではのサンマーメンを給食では丼にアレンジしました。サンマーメンは横浜の中華街で生まれた料理で、肉とシャキシャキとした野菜を炒め、あんでとろみをつけ、麺にかけて食べる料理です。</p>	<p>ブルーベリーについて知る</p> <p>国内のブルーベリーの旬は6～8月です。外国からはカナダやアメリカ、メキシコ、チリからの輸入が多いです。紫色のアントシアニンという色素成分が目の健康によい効果があることがわかっています。</p>	<p>とうがんの名前の由来について知る</p> <p>とうがんは冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼びます。種類によっては表面に霜がおりたように粉がふくものがあるため、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。</p>	<p>こんにゃくについて知る</p> <p>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ます。鎌倉時代の精進料理の普及とともにさらに広まりました。</p>	<p>季節の食品(メロン)を味わう</p> <p>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月にかけてが旬です。アンデス、アムス、クインシーメロンなど日本の各地でたくさんの種類が作られています。色や形、大きさなどに違いがあります。</p>	<p>宮城県の郷土料理を味わう</p> <p>おくすがけは、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。</p>
【はいがごはん】	【丸パン】	【麦ごはん】	【ご飯】	【麦ごはん】	【ロールパン】	【ご飯】	【ご飯】	【黒パン】	【ご飯】
【ベ이스ターズ青星寮カレー】	【コロッケ】	【ひじきごはんの具】	【肉じゃが】	【サンマー丼の具】	【変わり五目豆】	【魚のかば焼き】	【魚の照り焼き】	【マカロニのクリーム煮】	【かつおのおあんかけ】
豚肉小間 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 砂糖 赤ワイン 食塩 クミン チキンブイオン 水	コロッケ 米白絞油 中濃ソース ウスターソース 【ポイルドキャベツ】 キャベツ 【卵とトマトのスープ】 鶏卵 木綿豆腐 豚肉小間 たまねぎ トマト しょうが しょうゆ 食塩 白こしょう でんぷん キャベツ 水 【ごま酢あえ】 キャベツ きゅうり いりごま(白) しょうゆ 穀物酢 砂糖 食塩	油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 【魚のから揚げ】 さば切身 でんぷん 米白絞油 食塩 【みそ汁】 じゃがいも キャベツ こまつな えのきたけ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【牛乳】 水	豚肉小間 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 水 【梅肉あえ】 きゅうり 梅干し パースト しょうゆ みりん 食塩 【だいずとじゃこの炒り煮】 だいず(水煮) ちりめんじゃこ いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 水	豚肉小間 たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ こまつな にんじん 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう ごま油 でんぷん チキンブイオン 水 【中華あえ】 もやし きゅうり いりごま(白) しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう ごま油 水 【ヨーグルト】 水	だいず 豚肉小間 じゃがいも 米白絞油 にんじん ピーマン こんにゃく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 水 【荳わかめスープ】 もやし にんじん ねぎ くさわかめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイオン 水 【ブルーベリージャム】 水	いわし でんぷん 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 水 【甘酢あえ】 きゅうり 切り干しだいこん しょうゆ 穀物酢 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 しょうゆ 食塩 削り節 水 【牛乳】 だし昆布 水	さば切身 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 でんぷん 水 【磯香あえ】 キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩 【けんちん汁】 木綿豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ごま油 しょうゆ 削り節 だし昆布 水 【メロン】 水	マカロニ 食塩 鶏肉 たまねぎ にんじん パセリ 米サラダ油 小麦粉 有塩バター 豆乳 普通牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 食塩 白こしょう 水 【ベーコンとキャベツのソテー】 ベーコン キャベツ にんにく 米サラダ油 食塩 黒こしょう 【牛乳】 水	かつお(角) 凍り豆腐(角) でんぷん 米白絞油 しょうが 砂糖 みりん 酒 有塩バター 酒 でんぷん 水 【即席づけ】 キャベツ きゅうり しょうゆ 食塩 【おくすがけ】 そうめん 木綿豆腐 油揚げ ねぎ こまつな ごぼう にんじん しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水 【牛乳】 水
エネルギー 679kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 627kcal たんぱく質 25.5g	エネルギー 634kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 607kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 594kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 685kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 616kcal たんぱく質 32.0g

