

令和8年度 6月給食献立表 テーマ「健康によい食べ物」

1日(月)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)国際理解	12日(金)	15日(月)
よくかむことのよさを知る	横浜産のキャベツを味わう	梅干しの効果について知る	毎年6月の『食育月間』について知る	給食のパン「黒パン」について知る	チンジャオロースーについて知る	凍り豆腐の栄養を知る	ギリシャ料理を味わう	サンマー丼を味わう	南フランスの料理ラトイユについて知る
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はたらきがあります。食べ物をよくかんで食べると、消化がよくなり、さらに食べ過ぎを予防することができます。	今月もキャベツは、近隣の金子さんという農家さんに納品してもらったものを使用しています。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。	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。	毎年6月は『食育月間』です。食育は、自分の健康を考えて食事を選んだり、組み合わせたりして食べたりすることができるように必要な知識を身につけ、食を通して「生きる力」を身につける教育活動です。今日も給食では、主食・主菜・副菜(汁物)のそろった献立で、バランスよく栄養がとれるようにしています。	給食のパンの基本の作り方は、小麦粉とマーガリン・脱脂粉乳に、パンをふくらませるためのイーストを加え、砂糖と塩で味付けをしています。今日のパンは「黒パン」です。砂糖の代わりに含蜜糖を20%使っています。含蜜糖独特の風味と鉄分が豊富なパンです。	チンジャオロースーは漢字では「青椒肉絲」と書き「青椒(チンジャオ)」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。もともとは中国の福建省の料理だそうです。チンジャオは日本のピーマンより辛みがある味だそうです。日本の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。	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。	ギリシャ料理は「地中海食」と呼ばれ、チーズなど乳製品も食べられています。ケフテデスはギリシャのミートボール、レビシアスーパは、ひよこ豆が入ったスープです。	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、とろみをつけてあんにして、それを麺にかけた料理です。給食では肉と野菜の入ったあんをごはんにかけて食べます。	ラトウイユは、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。
									
【ごはん】	【ぶどうパン】	【ごはん】	【麦ごはん】	【黒パン】	【ごはん】	【麦ごはん】	【丸パン】	【麦ごはん】	【チーズパン】
【豚肉と切り干しだいこんの煮物】	【スパゲティトマトソース】	【肉じゃが】	【魚のしょうがあんかけ】	【マカロニのクリーム煮】	【チンジャオロースー】	【ひじきごはんの具】	【ケフテデス】	【サンマー丼の具】	【魚フライ】
豚肉小間 にんじん こまつな 切り干しだいこん いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 水	スパゲティ 食塩 まぐろ油漬(フレーク) たまねぎ トマト缶(カット) トマト にんにく オリーブ油 ケチャップ 食塩 黒こしょう	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 食塩 水	赤魚切身 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 水 【ごまじょうゆあえ】 キャベツ にんじん いりごま(白) しょうゆ 食塩	マカロニ 食塩 鶏肉(小角) たまねぎ にんじん こまつな パセリ(乾) 米サラダ油 小麦粉 マーガリン 豆乳 普通牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 食塩 白こしょう 水	豚肉小間 しょうゆ 酒 じゃがいも たまねぎ いりごま(白) ピーマン しょうが にんにく 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 水	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	ミートボール トマト缶(カット) パセリ(乾) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン クミン 水 【レビシアスーパ】 鶏肉(小角) ベーコン 短冊 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ひよこまめ(水煮) オリーブ油 食塩 白こしょう チキンブイヨン 水	豚肉小間 なると 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 チキンブイヨン 水	タラポーションフライ 米白絞油 【ラトウイユ】 ベーコン 短冊 たまねぎ トマト缶(カット) なす ズッキーニ にんにく オリーブ油 食塩 黒こしょう 【レタススープ】 豚肉小間 レタス たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 白こしょう チキンブイヨン 水
【みそ汁】 木綿豆腐 じゃがいも ねぎ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	【フレンチサラダ(冷)】 キャベツ きゅうり 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	【梅肉あえ】 きゅうり 梅干し ペースト しょうゆ みりん 食塩	【呉汁】 木綿豆腐 だいず(水煮) 油揚げ だいこん ねぎ	【ベーコンとキャベツのソテー】 ベーコン 短冊 キャベツ にんにく 米サラダ油 食塩 黒こしょう	【スーラータン】 鶏卵 豚肉小間 もやし たまねぎ にんじん しょうゆ 穀物酢 食塩 白こしょう でんぷん チキンブイヨン 水	【みそ汁】 木綿豆腐 キャベツ ねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	【冷凍みかん】 【牛乳】 ※ミートボール 主な原材料 鶏肉 たまねぎ 豚肉 豚脂 粒状食物性 たんぱく 食塩 しょうが にんにく 砂糖 香辛料 揚げ油 (なたね油)等	【にらたまスープ】 鶏卵 木綿豆腐 豚肉小間 にら しょうゆ 酒 食塩 白こしょう チキンブイヨン 水	【牛乳】 ※タラポーションフライ 主な原材料 すけとうだら バター ミックス 打ち粉など
【納豆】 しょうゆ みりん 削り節 水	【プロセスチーズ】 【牛乳】	【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) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
エネルギー 622kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 546kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 639kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 602kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 623kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.3g

※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8年度 6月給食献立表 テーマ「健康によい食べ物」

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)郷土料理
「野菜たっぷり牛丼の具」を味わう	季節の食品(じゃがいも)を味わう	季節の食品メロンを味わう	韓国・朝鮮料理について知る	香辛料「ターメリック」について知る	とうがんの名前の由来について知る	スペイン料理の「ソパ・デ・アホ」を味わう	ベ이스ターズ青星寮カレーについて知る	「うまうま健康ピーマン炒め」を味わう	こんにやくについて知る	宮城県の郷土料理を味わう
「野菜たっぷり牛丼の具」は、いつもの給食の「鶏ごぼうごはんの具」の食材の鶏肉を、牛肉に変えてみました。いつもと違う味わいを感じられると思います。ご家庭でも同じ料理・調味料の味付けでも、食材を変えてみると違った味わいになります。	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を多く含んでいます。新鮮な香りがします。	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。	ビビンバは韓国の混ぜごはんです。ビビンバは「混ぜる」パプは「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。子どもたちに大人気の献立です。	ターメリックは、ショウガ科の植物の根を収穫後、ゆでてから乾燥させ、両面を磨いてから粉末にしたものです。ターメリックをごはんに入れて炊き込むと、ごはんが黄色い色がつきます。	とうがんは冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼ばれます。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。	「ソパ・デ・アホ」は、スペイン料理です。スペイン語で「アホ」はにんにく、「ソパ」は、スープを意味します。かたくなったパンを煮込み、やわらかくして食べられるように工夫した料理といわれています。	ベ이스ターズの若手の選手たちの青星寮では、スポーツ選手のための栄養がとれる食事が提供されています。選手たちはお腹がすいたときは、お菓子ではなくカレーを食べます。	「うまうま健康ピーマン炒め」は、横浜市の児童が考えたはま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。	こんにやくは、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や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。	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た料理です。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。
【麦ごはん】	【はいがごはん】	【ターメリックライス】	【はいがごはん】	【ターメリックライス】	【ごはん】	【はいが食パン】	【はいがごはん】	【麦ごはん】	【ロールパン】	【麦ごはん】
【野菜たっぷり牛丼の具】	【ジャガマーマーボー】	精白米 はいが米 ターメリック 白ワイン 食塩	【ビビンバ(肉)】	精白米 はいが米 ターメリック 白ワイン	【魚のかば焼き】	【ツナサンドの具】	【ベ이스ターズ青星寮カレー】	【ツナそぼろ】	【変わり五目豆】	【かつおのおんかけ】
牛肉 油揚げ ごぼう にんじん さやいんげん いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 食塩 削り節 水	豚ひき肉 大豆ミート じゃがいも 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 米サラダ油 砂糖 しょうゆ 食塩 淡色辛みそ ケチャップ	【カレーピラフの具】 鶏肉(小角) たまねぎ にんじん エリンギ 米サラダ油 ケチャップ ウスターソース 食塩 カレー粉 クリーム粉	豚肉小間 ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 しょうゆ 酒 コチジャン 砂糖	豚肉小間 だいず たまねぎ トマト缶(カット) にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 赤ワイン 食塩	いわし てんぷん 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん てんぷん 水	まぐろ油漬(フレーク) プロセスチーズ たまねぎ しょうが にんじん 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう	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 赤ワイン 食塩 クミン チキンブイオン 水	まぐろ油漬(フレーク) 凍り豆腐(細) にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 酒 水 豚ひき肉 ピーマン 赤ピーマン しらたき いりごま(白) ごま油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	だいず 豚肉小間 凍り豆腐(角) てんぷん 米白絞油 しょうが しょうゆ 砂糖 ピーマン こんにやく 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 水 みりん	かつお(角) 凍り豆腐(角) てんぷん 米白絞油 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒
【揚げだいず】	【卵とトマトのスープ】	【クリームスープ】	【ビビンバ(ナムル)】	【わかめサラダ】	【とうがんのすまし汁】	【ヨーグルト】	【ごま酢あえ】	【ごま酢あえ】	【もやしスープ】	【おくずがけ】
だいず(水煮) てんぷん 米白絞油 食塩	トウバンジャン でんぷん 水	豚肉小間 じゃがいも たまねぎ コーン(ホール) にんじん こまつな 手亡豆 米サラダ油 普通牛乳 豆乳 脱脂粉乳 食塩 白こしょう チキンブイオン 水	もやし こまつな にんじん ひじき しょうゆ にんにく しょうゆ 砂糖 穀物酢 いりごま(白) 食塩 ごま油 木綿豆腐 ねぎ にんじん にら はるさめ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ごま油 チキンブイオン 水	キャベツ 生わかめ しょうゆ 砂糖 穀物酢 ちりめんじゃこ ごま油	鶏肉(小角) とうがん ねぎ にんじん しょうが しょうゆ 食塩 削り節 水	鶏卵 ボンレスハム 短冊 キャベツ にんじん パセリ にんにく 角形食パン オリーブ油 食塩 白こしょう パプリカ(粉) チキンブイオン 水	【ごま酢あえ】 キャベツ こまつな いりごま(白) しょうゆ 穀物酢 砂糖 食塩	【もやしスープ】 鶏肉(小角) てんぷん 木綿豆腐 もやし にんじん にら ねぎ しょうゆ 酒 食塩 黒こしょう しょうが しょうゆ 食塩 でんぷん 削り節 だし昆布 水	【おくずがけ】 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 でんぷん 削り節 だし昆布 水	
【みそ汁】	【牛乳】	【メロン(青肉)】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【プルーンはっこう乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
木綿豆腐 たまねぎ キャベツ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水	鶏卵 木綿豆腐 豚肉小間 トマト たまねぎ こまつな 淡色辛みそ しょうが しょうゆ 酒 食塩 白こしょう でんぷん チキンブイオン 水	にんじん こまつな 手亡豆 米サラダ油 普通牛乳 豆乳 脱脂粉乳 食塩 白こしょう チキンブイオン 水	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【プルーンはっこう乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
エネルギー 619kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 558kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 620kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 582kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 654kcal たんぱく質 32.7g	エネルギー 658kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 635kcal たんぱく質 30.8g	エネルギー 633kcal たんぱく質 32.3g

※物質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。