

令和6年度

6月 よていこんだてひょう

下郷町学校給食共同調理場

Table with columns for Date (日付), Meal Name (こんだてめい), Food Groups (あか, みどり, きいろ), Seasonings (調味料), Energy (エネルギー), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), Calcium (カルシウム), Sodium (塩分量), and Target (よくかんで食べよう). Rows include meals like 3月, 4月, 5月, 6月, 7月, 10月, 11月, 12月, and 14日.

17 (月)	ごはん					米、麦				638 232 208 461 1.7	813 289 259 532 2.1	ごはんは日本のみならず、世界中の人々に親しまれている食べ物です。アラビアンナイト物語の中で、「開けごま!」の呪文を唱えると、大きな岩の扉が開きます。このように、ごまには不思議な力や神秘的な力があるといわれてきました。また、料理にごまを加えることで、味をよりおいしくできることから、「ごま化す」という言葉が生まれたともいわれています。今日は、ごまだれを作って、揚げ豆腐にかけました。香りを楽しみながらよく味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	あとうふ揚げ豆腐のごまだれかけ	豆腐				でんぷん、砂糖	大豆油、ごま	醤油				
	★カミカミ炒め	豚肉		にんじん、小松菜	ごぼう、れんこん、干し椎茸	砂糖	ごま油	醤油、酒、一味唐辛子				
チンゲン菜のスープ	豆腐、あさり		チンゲン菜、にんじん	ねぎ	でんぷん	ごま油	削り節パック、中華だし、塩、こしょう					
18 (火)	★紫黒ごはん・糸コンツナふりかけ	ツナ			糸コン	米、麦、紫黒米		醤油		645 24.8 22.8 366 1.9	798 29.8 26.5 410 2.3	郷土食を考える日 今日は郷土食を考える日なので、下郷町産の食材をたくさん使った献立にしました。特に、糸こんにゃくを使ったふりかけがポイントです。かみゆえのある糸こんにゃくは自然と、ごはんのかむ回数を増やしてくれます。ツナも一緒に入れているので、かめばかむほどおいしさを感じられます。ごはんは、紫黒米を混ぜてきれいな色に仕上げました。手作りのふりかけをかけて残さず食べてください。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	さば昆布醤油干し	さば昆布醤油干し										
	きんしよづ三色漬			にんじん、小松菜	キャベツ			塩、醤油				
く真だくさん味噌汁	豆腐、味噌		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも		削り節パック					
19 (水)	セルフハンバーガー	豚肉、牛肉	チーズ、牛乳		玉ねぎ	パンズパン、パン粉、砂糖	大豆油	塩、こしょう、酒、ケチャップ、デミグラスソース		732 32.3 20.5 392 2.8	875 37.7 23.7 431 3.3	ALTコラボメニュー【第一弾】(アメリカの給食) 今日の給食は、ALTのイアン先生とのコラボメニュー第一弾です！イアン先生の出身地はアメリカのカリフォルニア州です。アメリカの給食について教えていただき、再現しました。アメリカの有名な食べ物と言えば…「ハンバーガー」ですね！アメリカでは給食でも食べるそうです。やはり、ポテトも欠かせません。野菜は、ブロッコリーやトマト、レタスなどがつくそうです。今回は、サラダとスープを用意して、栄養バランスを整えました。第二弾もお楽しみに！
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	★ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	コーン	砂糖	大豆油	酢、塩、こしょう				
	フライドポテト・ケチャップ					皮付きポテト	大豆油	塩、こしょう、ケチャップ				
やさい野菜スープ			小松菜、にんじん、パプリカ	キャベツ、玉ねぎ			コンソメ、塩、こしょう					
20 (木)	ごはん・味付きのり		のり			米、麦				643 25.5 20.1 402 2.1	810 31.9 24.3 469 2.6	人が感じる味には、5つの基本の味があります。あま味、酸味、塩味、苦味、そしてもう一つが、「うま味」です。うま味は「だし」の味のことで、料理のおいしさを引き出す大切な働きをしています。日本人の池田菊苗博士が、昆布からうま味を発見しました。英語でも「UMAMI」といって、世界でも注目されています。今日は、だしを生かした筑前煮と味噌汁を作りました。味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	あつや厚焼きたまご	厚焼きたまご										
	★ちくげん煮	鶏肉、大豆		にんじん	たけのこ、ごぼう、干し椎茸、こんにゃく	砂糖	大豆油	酒、醤油				
たま玉ねぎの味噌汁	油揚げ、味噌			玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも		削り節パック					
21 (金)	ごもく五目チャーハン	チャーシュー、たまご		にんじん	玉ねぎ、ねぎ	米、麦	大豆油、ごま油	醤油、塩、酒、中華だし、こしょう		680 25.8 20.0 388 2.5	818 30.6 22.5 405 3.0	おたんじょうこんだて 今日は6月のお誕生献立です。6月生まれのみなさん、おめでとうございます！五目チャーハンで、ごはんをおいしく、そして彩り美しく食べられる献立にしました。鶏マヨを食べたこれからの暑さには負けない体をつくりましょう。スープには、水餃子を入れました。ツルっとのどの奥にいかないように、よくかんで食べてください。デザートは、さっぱりした味で大人気のサワーゼリーにしました。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	とり鶏マヨ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ、コーン		大豆油、マヨネーズ	ケチャップ、酢				
	★すいじょうぎ水餃子スープ	水餃子、なると		にんじん、チンゲン菜	たけのこ		ごま油	中華だし、醤油、こしょう				
サワーゼリー					サワーゼリー							
24 (月)	ツナごはん	ツナ			しょうが	米、麦、砂糖		醤油、みりん		625 27.3 21.1 336 2.5	792 33.6 25.9 375 3.2	もやしは、豆や穀類の種を水に浸して芽を出させた野菜です。種から出た芽には、豆にはほとんどなかったビタミン類が含まれるようになります。みなさんがよく食べるもやしは、緑豆もやしが多いと思います。屋内で栽培され、価格が安定しているため、家庭でも給食でも大活躍の食材です。今日もよくかんで残さないで食べましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	コーンシューマイ	コーンシューマイ										
	★糸コンサラダ	糸かまぼこ		にんじん	糸コン、もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	醤油、酢、豆板醤				
もやし味噌汁	生揚げ、味噌			もやし、えのき			削り節パック					
25 (火)	ごはん					米、麦				605 25.6 20.7 382 1.8	738 30.6 24.1 414 2.2	今日は、岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」を作りました。野菜と下味をつけた鶏肉を鉄板で炒めた料理です。戦時中、岐阜県の田舎で、卵を産まなくなったニワトリを食べたのが始まりだとされています。当時は、食べ物が入らなず、肉も貴重だったため、お盆やお正月など特別な時にふるまわれました。今では、岐阜県の飲食店や、家庭で食べられる郷土料理になっています。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	★けい鶏ちゃん(岐阜県)	鶏肉、味噌		にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ		大豆油、ごま油	みりん、酒、醤油、豆板醤				
	あごま和え			ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油				
すまし汁	鶏肉、豆腐		みつば	えのき			酒、醤油、みりん、塩、削り節パック					
26 (水)	まーぼー豆腐丼	豆腐、豚肉、味噌			にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、干し椎茸、たけのこ	米、麦、砂糖、でんぷん	大豆油	醤油、酒、豆板醤、甜麺醬、中華だし		708 29.7 18.9 441 2.8	854 35.2 21.2 484 3.3	今日は、ひんやりおいしい冷凍みかんをつけました。冷凍みかんが初めて販売されたのは昭和31年の夏で、神奈川県にある小田原駅の売店だったそうです。小田原はもともとみかんの生産地で、夏に食べたいみかんを作るために、冷凍食品の会社が協力したことで生まれました。給食では夏の定番デザートですね。暑さで消費するビタミンもとれるので、体を冷やしつつ、味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	★だいず大豆サラダ	大豆、ハム			キャベツ、きゅうり	春雨	大豆油	醤油、酢、こしょう				
	もすくスープ	たまご	もすく	小松菜、にんじん	干し椎茸、ねぎ			塩、醤油、酒、こしょう、削り節パック				
れいとう冷凍みかん				冷凍みかん								
27 (木)	ごはん					米、麦				628 30.1 20.5 324 2.1	762 35.4 23.2 345 2.5	みなさん、「鉄分」と聞いて何を思い浮かべますか？…「血」や「レバー」、「貧血」と答える人が多いと思います。鉄はみなさんの体の中で酸素を運ぶ働きをしています。鉄が不足すると「疲れ」「息切れ」「めまい」といった症状が現れます。鉄分の多い食材は、赤身の肉やレバー、小魚や貝、ほうれん草などの青菜です。給食を残してしまうと鉄分がとれません。今日は、あさりの味噌汁で鉄分補給ができます。うま味も出ているので、残さず食べましょう。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	★とり鶏肉の生姜焼き	鶏肉			しょうが		大豆油	醤油、酒、みりん				
	みそやさい味噌野菜炒め	豚肉、味噌		にんじん、にら	キャベツ、たけのこ、干し椎茸、もやし		大豆油	塩、こしょう、酒、醤油				
あさりの味噌汁	あさり、油揚げ、味噌			キャベツ、ねぎ			削り節パック					
28 (金)	な菜めし					米、麦	ごま	大根若菜		650 27.7 20.4 470 2.5	788 32.4 23.0 520 2.9	私たちが毎日食べているごはん等の主食には、命を維持するために必要な栄養が含まれています。炭水化物と聞くと、「太る」というイメージが強く、極端に主食の量を減らしたり、食べないようにするという人もいたり、心配です。一日の主食の量は40～60%を占めていて、エネルギーの供給源になっています。給食のごはんも計算して必要な量を作っていますので、極端に減らしたり、残したりせずに食べてほしいです。
	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳									
	しどうふ凍み豆腐の蒲焼き	凍み豆腐				でんぷん、砂糖	大豆油	削り節パック、酒、醤油、みりん				
	★おかかおひたし	かつお節		ほうれん草、にんじん	もやし、キャベツ			醤油				
とんじる豚汁	豚肉、豆腐、味噌		にんじん	糸コン、だいこん、ねぎ	じゃがいも		削り節パック					

※都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

- ・斜体の食材は食物アレルギーをもつ児童・生徒の原因食品となっているものです。
- ・★がついている献立は噛むことを意識して食べましょう。
- ・精米について 今月は下郷産ひとめぼれ(令和5年産)を使用いたします。放射性物質は検出されていないことを確認しています。
- ・今月の下郷町産食材…アスパラガス、キャベツ、きぬさや、椎茸、玉ねぎ、にら、スナップえんどう、紫黒米、豆腐、生揚げ、こんにゃく、米