

6月給食だよ!



令和4年5月26日
寒河江市立高松小学校 発行

6月は食育月間です!

給食は『食育』の教材のひとつとして、郷土料理や特産物、食べる時のマナー、栄養素の働きなどについて理解を深めることができるように毎週ねらいを設定して献立が作られています。

毎日調理師さんたちが腕によりをかけて作った給食を成長期の子どもたちに楽しくおいしく食べてほしいと願っています。



毎月19日は『食育の日』なのですが、山形県では毎月19日を『家族団らんの日』ともしています。

食事の準備や片付けをすること、買い物に行っているいろいろな食材について知ること、行事食を楽しむこと、ちょっとしたことが食育につながると思います。

家族そろって食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で『食』についても話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。

『歯』をしょうぶにしよう!



歯は食べ物を細かくかみくだき、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。歯は一生使うのでいつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。この週は「よくかんで食べよう」というねらいで、かみごたえのある食材・献立を積極的に取り入れています。



ねらい	日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)		
カルシウムの働きを知ろう	予定こんだて	さくらえびのチャーハン 牛乳 キャベツのしおこんぶあえ もやしとにらの ちゅうかスープ ミックスペリーヨーグルト	ごはん 牛乳 あじフライ こまつなのナムル あつあげのみそしる	くろ食パン きなこクリーム 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ トマトかきたまスープ		
	きいろのなかま	ごはん ごまあぶら あぶら ごま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	くろしょくパン きなこクリーム ごま オリーブオイル		
	あかのなかま	牛乳 さくらえび たまご こんぶ ぶたにく ヨーグルト	牛乳 あじ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご		
	みどりのなかま	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく もやし ほししいたけ たら	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのき	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト にんにく しょうが		
ねらい	日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
よくかんで食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 すぶた はるさめスープ	ごはん 牛乳 ほっけこんぶしょうゆやき エリンギといとこんにゃく のきんぴら ごもくみそしる	ちゅうかおこわふう 牛乳 キャベツとあげちりめんの わふうあえ ごぼうのみそしる	ごはん 牛乳 しおさばやき くきわかめに やさしいじる	やきそば 牛乳 あげぎょうざ かわちばんかん
	きいろのなかま	ごはん あぶら かたくりこ さとう はるさめ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ごはん あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく ベーコン	牛乳 ほっけ あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく あげちりめん あぶらあげ みそ	牛乳 さば くきわかめ あぶらあげ あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく あおりの
	みどりのなかま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし ねぎ	エリンギ こんにゃく ピーマン にんじん ほししいたけ ほうれんそう	にんじん しめじ ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ ごぼう たまねぎ えのき こまつな	こんにゃく にんじん キャベツ しめじ たまねぎ	キャベツ もやし にんじん しめじ ピーマン しょうが かわちばんかん

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

6月の献立から

15日(水) 細竹ごはん・おかひじきのからしあえ

細竹は「根曲がり竹」「月山竹」とも呼ばれています。細くて独自の香味があり、採りたてのものは生でも食べられます。今回は、細竹ごはんにします。

おかひじきは、くきや葉の形が海藻のひじきに似ていることから、「おか(陸)ひじき」と呼ばれています。おかひじきは山形県南陽市の特産品です。さっとゆでて食べるとシャキシャキと歯ざわりがよく、おいしいです。からししょうゆであえた、からしあえにします。

16日(木) 鯉のここと煮・県産わらびの煮物

上杉鷹山公ゆかりの米沢の鯉をここと長い時間煮たものです。骨までやわらかく煮ているので、カルシウムをしっかりと、おいしくとることができます。鯉は体に欠かせないビタミン類も豊富に含まれています。

わらびは、山形県で多く採れる山菜のひとつです。5~7月が天然わらびの最盛期で、鮮やかな緑色の青わらびと、茶色の赤わらびがあります。山形県産のものは、ぬめり成分が強くてやわらかいと評判だそうです。また、食物繊維が豊富でお腹をきれいにしてくれるはたらきがあります。

季節の特産物がどんどん登場します。味わって食べてみましょう！

ねらい	日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとアスパラのいためもの 県産なめこのみそしる 手作りプリン	県産ぶたにくのカレーライス 牛乳 キャベツとわかめのしょうがあえ 県産フルーツのヨーグルトあえ *5年 朝少(給食なし)*	ほそだけごはん 牛乳 ごもくやさいにくだんご 県産おかひじきのからしあえ 新たまねぎのみそしる *5年 朝少(給食なし)*	ごはん 牛乳 こいのこことに 県産わらびのもの とんじる	県産こめこのコッペパン 牛乳 とりからあげのあまからに ツナマヨサラダ コンソメスープ
	きいろのなかま	ごはん ごまあぶら さとうプリン	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん さとう ぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	コッペパン かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ
	あかのなかま	牛乳 ぎゅうにく とうふ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ わかめ ヨーグルト	牛乳 あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ みそ	牛乳 こい さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 とりにく ツナ ベーコン
	みどりのなかま	にんにく アスパラガス たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ なめこ ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しょうが りんご もも ラフランス グリンピース	ほそだけ にんじん こんにゃく おかひじき もやし えのき たまねぎ	わらび こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	キャベツ きゅうり コーン パプリカ にんじん たまねぎ しめじ
ねらい	日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
たんばく質の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 のりチーズなっとう ウインナー ほうれんそうのごまあえ えのきのみそしる	ごはん 牛乳 メンチカツ きりぼしだいこんのサラダ マーボー豆腐じる	おやこどん 牛乳 ちくさあえ もずくのみそしる	ごはん 牛乳 さけのしおやき メンマのもの みそけんちんじる	ちゅうかつめん(みそ) 牛乳 はるまき はちみつレモンゼリー *1・2年遠足(給食なし)*
	きいろのなかま	ごはん ごま さとう	ごはん あぶら ドレッシング かたくりこ ごまあぶら	ごはん ぶ かたくりこ さとう ごま	ごはん ごまあぶら	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま はちみつ ゼリー
	あかのなかま	牛乳 なっとう のり チーズ ウインナー かまぼこ あつあげ みそ	牛乳 とりささみ ぶたひきにく とうふ みそ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ もずく みそ	牛乳 さけ ちくわ とうふ みそ	牛乳 ぶたにく みそ
	みどりのなかま	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのき キャベツ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ほうししいたけ にんにく しょうが	たまねぎ みつば もやし にんじん ほうれんそう ほうししいたけ えのき ねぎ	メンマ こんにゃく ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ほうししいたけ ねぎ にんにく レモン
ねらい	日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
はしを正しく持って上手に食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 シューマイ ちくぜんに にらたまじる	ごはん 牛乳 さわらしおこうじあげ キャベツのごまかけ しらたまじる	ぶたキムチどん 牛乳 ゆかりあえ わかめスープ	ごはん 牛乳 ハンバーグ じゃがいもの ガーリックいため ぐだくさんみそしる *3年遠足(給食なし)*	
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま しらたま	ごはん あぶら はるさめ ごま	ごはん あぶら じゃがいも	
	あかのなかま	牛乳 とりにく たまご みそ	牛乳 さわら だいず とりにく あぶらあげ	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン あつあげ みそ	
	みどりのなかま	たけのこ れんこん にんじん こんにゃく ごぼう ほうししいたけ たら たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん つぼつけ ごぼう たまねぎ こんにゃく ほうししいたけ	にんじん もやし ピーマン コーン はくさいキムチ キャベツ きゅうり ねぎ えのき	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんにく パジル	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。