



6月献立表

今月の目標《正しい準備と配膳の仕方を身につけよう》

図南町立図南小学校

	月	火	水	木	金
献立	2	3	4	5	6
	ロールパン スロッピージョー コーンポテト ABCスープ 牛乳	麦ごはん サケのマヨネーズやき 国清汁 牛乳	たかなチャーハン ししゃもフライ やさいのナムル わかめスープ 牛乳	ちゅうかめん ジャーチャーめん(肉みそ) きりぼしだいこんナムル バナナ 牛乳	麦ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ オレンジゼリー 牛乳
献立メモ	【スロッピージョー】 スロッピージョーはアメリカ生まれの料理で、パンにミートソースをはさんで食べます。「だらしないジョー」という意味があり、食べるときに口の周りが汚れてしまうため、この名前がついたそうです。	【国清汁(こくしょうじり)】 鎌倉(かまくら)の建長寺(けんちんじ)が発祥(はつしょう)のけんちん汁をもとに、荏山(じんざん)の国清寺(こくしょうじ)の名前をとって国清汁と名前がつけられました。	【歯と口の健康週間】 今日から10日は歯と口の健康週間です。今日から10日まで、カルシウムの多い食材や噛み応えのある食材を取り入れました。今日はカルシウムの多いししゃもを使っています。	【きりぼしだいこん】 きりぼしだいこんは、細長く切った大根を乾かして作られます。きりぼしだいこんはカルシウムがたっぷり含まれており、さらにかみ応えもあるので、よくかんで食べましょう。	【チーズ】 チーズは牛乳の栄養をぎゅっと詰め込んだものでカルシウムが多く入っています。牛乳のいろいろな栄養が消化吸収(しょうかきゅうしゅう)しやすい状態(じょうたい)になっています。
献立	9	10	11	12	13
	麦ごはん はっぼうさい かみかみつくだに オレンジ 牛乳	くきわかめごはん とりのねぎみそやき ごまあえ けんちん汁 牛乳	梅ごはん イワシのしょうがに ちぐさあえ すまし汁 牛乳	キムタクごはん ビーフンいため チガツサイとたまごのスープ レモンゼリー 牛乳	麦ごはん マーボーどうふ じゃがいものちゅうかあえ 牛乳
献立メモ	【かみかみつくだに】 かみかみつくだににはちりめんじゃことこんぶを使っています。どちらもよくかんで食べると味がよくわかり、うま味が出てきます。一口30回を目標によくかんで食べてみましょう。	【くきわかめ】 わかめは海の植物です。よく食べているのは葉の部分ですが、わかめにはくきの部分もあります。くきはかみごたえがあるのでよくかんで食べるようにしましょう！	【入梅(にゅうばい)】 入梅(にゅうばい)は暦(こよみ)の上での梅雨(つゆ)入りで、今年は11日とされています。今日はそれに合わせた献立で、梅ごはんとの時期(きじ)においしくなると言われるイワシです。	【ビーフン】 ビーフンは米粉から作られるものの一種で、中国で生まれた食材です。今日は炒めて使いますが、スープなどに入れることもあるそうです。	【じゃがいものちゅうかあえ】 じゃがいものちゅうかあえは千切り(せんぎり)にして油で揚げたじゃがいもを、野菜と和えて食べます。教室(きょうしつ)でまぜてくばってください。
献立	16	17	18	19	20
	給食なし (午前中で下校)	さくらごはん とりのてりやき いそびたし 函南おざく 牛乳	フレンチトースト ラビオリスープ マセドアンサラダ 牛乳	麦ごはん ガパオライスの具 トマトとたまごのスープ オレンジ 牛乳	麦ごはん プルコギ はるさめスープ 函南スイカ 牛乳
献立メモ	【ふるさと給食週間①】 今日から金曜日まではふるさと給食週間です。地場産物を使ったり郷土料理(きょうどりょうり)を出したりします。今日の給食には静岡県の郷土料理の一つであるさくらごはんと函南町の郷土料理の函南おざくを出します。また毎日出る牛乳は、函南町丹那地区で作られたものになります。どんな料理や食材が使われているか楽しみにしてみてください。	【ふるさと給食週間②】 今日の地場産物はパンの小麦(一部)、牛乳、生クリーム、練乳(れんにゅう)です。今日は函南町のおいしい丹那牛乳や生クリーム、練乳を使ってフレンチトーストにしました。	【ふるさと給食週間③】 函南町ではトマトがたくさん作られています。今日はそのトマトと伊豆市で作られているたまごを使ったスープにしました。ほかにも静岡県産の野菜なども使っています。	【ふるさと給食週間④】 今月のふるさと給食は函南すいかです。函南町ではおいしいすいかが作られています。函南町にはおいしい食べ物がたくさんありますね。地元のおいしい食材を味わってください。	
献立	23	24	25	26	27
	バースデー給 あげパン ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	ソフトめん カレーソース フレンチサラダ 手作り牛乳寒天 牛乳	麦ごはん タツカンジョン チーズサラダ トックスープ 牛乳	麦ごはん とりごぼうつくね ツナとわかめのあえもの みそ汁 牛乳	給食なし お弁当の日
献立メモ	【バースデー給食】 今日は6月のバースデー給食です。6月生まれのみなさんおめでとうございます!!今日は人気のあげパンとフルーツヨーグルトでお祝いします。	【牛乳】 牛乳には育ちざかりのみなさんに欠かせないカルシウムやタンパク質が入っていて体に吸収(きゅうしゅう)しやすいようになっています。毎日牛乳が出るのはそのためですね。	【トック】 トックとは韓国(かんこく)生まれのおもちです。日本のおもちの主(な)にもち米から作られていますが、トックはうるち米というお米から作られています。	【わかめ】 わかめなどの海藻(かいそう)は海の植物です。わかめは乾燥品(かんそうひん)や塩蔵品(えんそうひん)などがあるので、一年中食べることができます。	
献立	30				
	麦ごはん のりふりかけ ホキのこうみフライ おひたし みそ汁 牛乳				
献立メモ	【ホキ】 ホキは白身魚(はくしんぎょ)の一種で、たんぱくな味がとちょうです。日本ではハンバーガーショップの、魚のフライをはさんだハンバーガーによく使われているそうです。	健康な体づくりはよくかむことから! 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の働きを高める ◆あごの発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食過ぎを防ぐ			