



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	1  麦ごはん やきにく わかめスープ バナナ 牛乳	2 ソフトめん カレーソース ひじきとえだまめのサラダ 牛乳	3 麦ごはん ガパオライスの具 たまごスープ オレンジ 牛乳 	4 4~10日は『歯と口の健康週間』です 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 	5 たきこみごはん きびなごフライ きりぼしだいこんナムル じゃがバー汁 牛乳
献立メモ	【バナナ】 バナナにはでんぶんやブドウ糖の他にもカリウムなどが多くふくまれています。バナナは消化がよく、すぐにエネルギーになります。	【ひじき】 ひじきは海藻(かいそう)の一種です。海藻とは光合成をする海の植物のことです。ひじきはやや深い海の中に住んでいて、ミネラルが多く栄養価の高い食材です。	【ガパオライス】 ガパオライスはタイ生まれの料理で、ガパオとはハーブのことをさします。ガパオライスの具にはハーブの一種であるバジルをたくさん入れて作ります。	【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日までは、カルシウムの多い食材やかみ応えのある食材を取り入れました。今日のかみ応えのあるワカメやごぼうを使っています。	【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。
献立	8  麦ごはん マーボー豆腐 かみかみつくだに 牛乳 	9 くきわかめごはん とりのねぎみそやき ゆかりあえ けんちん汁 牛乳 	10 キムタクごはん ビーフンいため チリメンとたまごのスープ バナナ 牛乳	11 麦ごはん さんまのうめ煮 もやしのからしあえ ごまみそ汁 牛乳 	12 6年生給食なし ロールパン スロッピージョー コールスローサラダ こうや豆腐スープ 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。くきのかみかみつくだにがあるのでよくかんで食べるようにしましょう。	【ビーフン】 ビーフンは米粉から作られる麺の一種で、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。	【入梅(にゅうばい)】 入梅は暦(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、さんまのうめ煮にしています。季節の行事食も味わってください。	【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、ハンミートソースはさんまで食べます。「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。
献立	15  お弁当の日 	16~19日は『ふるさと給食週間』です			19 6年生給食なし
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)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ください。	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	17 麦ごはん 黒はんぺんお茶フライ おひたし 豚汁 牛乳 	18 丹那牛乳のフレンチトースト ラビオリスープ ツナサラダ 牛乳 	駿河湾産しらすごはん 朝霧高原の厚焼きたまご ごまあえ みそ汁 函南すいか 牛乳 
献立	22 にんじんツナピラフ とりのマーメレードソースがけ ハムサラダ やさいのコンソメ煮 牛乳 	23 ゆかりごはん ホキのこうみフライ おかかあえ みそ汁 牛乳	24 麦ごはん 静岡県産たまごのちくさやき なめたけあえ みそ汁 牛乳	25 ちゅうかめん ジャージャーめんの具 はるさめサラダ 牛乳 	26 バースデー給食 あげパン やさいスープ サイダーポンチ 牛乳 
献立メモ	【マーメレード】 マーメレードはかんきつ類の果物の皮も使っているものを作ります。多くはオレンジなど果物を使い、甘みと皮の苦みがあるのが特徴です。	【ホキ】 ホキは白身魚の一種で、たんぱくな味がとくちょうです。日本ではハンバーガーショップの、魚のフライはさんだハンバーガーによく使われているそうです。	【ちくさやき】 ちくさやきのちくさはどういう意味か知っていますか？ちくさはたくさんという意味があります。今日のちくさやきにもたくさん食材を使っているので食べながら探してみてください。	【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出来ます。	【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新メニューのサイダーポンチでお祝いします!
献立	29 麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ 手作りカルピスゼリー 牛乳 	30 麦ごはん とり肉のあげ煮 かきたま汁 牛乳	6/4~6/10 歯と口の健康週間 よくかんで食べる おやつは時間と量を決めて食べる 食べたらしっかり歯をみがく 栄養バランスの良い食事を心がける		
献立メモ	【カレー】 カレーはインドの料理です。インドにはカレー粉やカレールーはなく、スパイスなどを家庭によって調合するので、家庭によってカレーの味がちがうそうです。	【とり肉のあげ煮】 とり肉のあげ煮には、とり肉だけでなくじゃがいもや大豆、野菜など他の食材もたくさん使います。油で揚げた後、手作りのタレにからめて作ります。	 かみかみつくだにのある食べ物を取り入れましょう。		

6月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに糖質-のもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(g) たんぱく(g)
1	月	麦ごはん やきにく わかめスープ バナナ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉	ふた肉 みそ わかめ とうふ 牛乳	ツナ ショウガ 卵 人参 青ピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ バナナ	塩 ショウ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒	533 26 23.6
2	火	ソフトめん カレーソース ひじきえだまめのサラダ 牛乳	小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	ふた肉 大豆 チーズ ひじき こんに 牛乳	ショウガ ツナ たまねぎ 切り 人参 マヨネーズ にんじん もやし えだまめ	塩 赤ワイン 塩 ショウ ガラナ リース しょうゆ 塩 酢	510 30 24.5
3	水	麦ごはん ガパオライスの具 たまごスープ オレンジ 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 かたくり粉	とり肉 たまご 牛乳	ツナ ショウガ 卵 人参 たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	酒 しょうゆ ガラナ マヨネーズ 塩 ショウ しょうゆ	524 27 22.1
4	木	麦ごはん とりこぼろつくね ツナとワカメのあえもの みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 バン粉 さとう おろし	たまご とり肉 牛乳 みそ わかめ まぐろ 油あげ みそ 牛乳	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり 人参 キャベツ ナガナシ	塩 酒 しょうゆ みりん 酢 塩 ショウ しょうゆ	570 30 27.2
5	金	たきこみごはん きびなごフライ きりばしだいこんナムル じゃがバター 牛乳	米 さとう バン粉 油 さとう ごま油 ごま バター じゃがいも	とり肉 油あげ きびなご バナ ー ー みそ 牛乳	にんじん しいたけ えだまめ こまつな もやし にんじん 切り干しだいこん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 塩 リース しょうゆ	527 33 20.8
8	月	麦ごはん マーボー豆腐 かみかみつくだに 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう かたくり粉 ごま さとう	みそ とうふ ふた肉 ちりめんじゃこ こんに かつおぶし 牛乳	ツナ ショウガ にんじん しいたけ 卵 たまねぎ ねぎ	塩 ショウ しょうゆ 酒 みりん 酢 しょうゆ みりん	536 28 23.2
9	火	くきわかめごはん とりのねぎみそやき ゆかりあえ けんちん汁 牛乳	米 水あめ さとう さとう じゃがいも	わかめ とり肉 みそ ゆかり 煮干し ふた肉 とうふ 油あげ 牛乳	ねぎ ゆかり にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	塩 塩 ショウ 酒 しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩	565 27 24.1
10	水	キムタクごはん ビーフンいため チンゲンサイとたまごのスープ バナナ 牛乳	米 ごま油 さとう 油 ごま油 ビーフン かたくり粉	ふた肉 ふた肉 とり肉 たまご 牛乳	だいこん はくさい にんじん う ねぎ ツナ ツナ ショウガ にんじん 切り たまねぎ キャベツ う たまねぎ とうもろこし ナガナシ バナナ	しょうゆ 塩 酒 塩 ショウ しょうゆ マヨネーズ 塩 ショウ しょうゆ	537 26 21.5
11	木	麦ごはん さんまのうめ煮 もやしのからしあえ ごまみそ汁 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも ごま	さんま たまご みそ 油あげ 牛乳	うめ ショウ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ	521 32 20.6
12	金	ロールパン スロッピージョー コールスローサラダ こうや豆腐スープ 牛乳	小麦粉 ヨートン 油 さとう 油 さとう 油 さとう 油	脱脂粉乳 ふた肉 大豆 チーズ とり肉 高野豆腐 バナ ー 牛乳	ツナ ショウガ にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ショウガ にんじん たまねぎ キャベツ	塩 ショウ 塩 赤ワイン ガラナ しょうゆ 酢 塩 ショウ 酒 しょうゆ 塩 ショウ	512 41 23.6
16	火	さくらごはん とりのてりやき いそびだし 函南おさく 牛乳	米 さとう じゃがいも さとう	こんに とり肉 のり 油あげ 牛乳	ショウガ こまつな もやし にんじん にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	539 27 22.2
17	水	麦ごはん 黒はんぺんお茶フライ おひだし 豚汁 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 バン粉 小麦粉 ごま油 じゃがいも	さば いわし たら かつおぶし ふた肉 みそ とうふ 牛乳		塩 みりん せん茶 しょうゆ 酒 酒	530 29 20.9
18	木	丹那牛乳のフレンチトースト ラビオリスープ ツナサラダ 牛乳	小麦粉 ヨートン 油 さとう バター 練乳 小麦粉 バン粉 油 さとう	脱脂粉乳 たまご 牛乳 生クリーム とり肉 ふた肉 まぐろ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 塩 ショウ 酢 塩 ショウ	510 36 20.8
19	金	駿河湾産しらすがは 朝霧高原の厚焼きたまご ごまあえ みそ汁 函南すいか 牛乳	米 ごま油 ごま さとう 油 かたくり粉 さとう ごま	しらすが たまご とうふ みそ 油あげ 牛乳	こまつな もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ 函南すいか	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	539 28 20.8
22	月	にんじんツナピラフ とりのマーメレードソースがけ ハムサラダ やさいのコンソメ煮 牛乳	米 バター さとう 水あめ 油 さとう じゃがいも	まぐろ とり肉 こんに とり肉 牛乳	にんじん マヨネーズ たまねぎ ショウガ 人参 ツナ りんご 梨 ナシ いもかん 夏みかん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ えのき こまつな	しょうゆ ショウ 酒 しょうゆ 白ワイン 酢 塩 ショウ 塩 ショウ	519 30 23.4
23	火	ゆかりごはん ホキのこうみフライ おかあえ みそ汁 牛乳	米 油 小麦粉 バン粉	材料 たまご チーズ かつおぶし みそ 油あげ 牛乳	ゆかり キャベツ にんじん だいこん こまつな	塩 ショウ 加粉 バナ しょうゆ	542 29 22.8
24	水	麦ごはん 静岡県産たまごのちくざやき なめだけあえ みそ汁 牛乳	米 麦 油 さとう かたくり粉 さとう じゃがいも	たまご とり肉 とうふ ひじき ふた肉 みそ 牛乳	にんじん しいたけ ねぎ こまつな えのき にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	512 28 21.1
25	木	ちゅうかめん ジャージャーめんの具 はるさめサラダ 牛乳	小麦粉 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま油 さとう	ふた肉 みそ たまご こんに 牛乳	ツナ ショウガ にんじん たまねぎ しいたけ 卵 えだまめ きゅうり にんじん	ショウ 塩 しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 塩 ショウ	529 30 24.4
26	金	あげパン やさしいスープ サイダーボンチ 牛乳	小麦粉 ヨートン 油 さとう 油 油 さとう 白玉	脱脂粉乳 とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな バナナ みかん パインアップル	塩 塩 ショウ しょうゆ サイダー	523 28 18.2
29	月	麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ 手作りカルピスゼリー 牛乳	米 麦 油 はちみつ じゃがいも はるさめ 油 さとう さとう 加糖	とり肉 ヨーグルト たまご こんに 寒天 とうふ 牛乳	ツナ たまねぎ 切り 人参 トマト きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	リース しょうゆ 塩 ショウ 酢 塩 ショウ	613 28 18.5
30	火	麦ごはん とり肉のあげ煮 かきたま汁 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 さとう じゃがいも かたくり粉	とり肉 大豆 たまご とうふ 牛乳	にんじん 青ピーマン にんじん えのき キャベツ たまねぎ ナガナシ	酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒	606 32 24.3