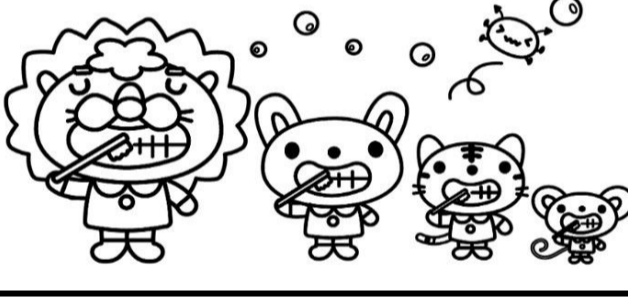






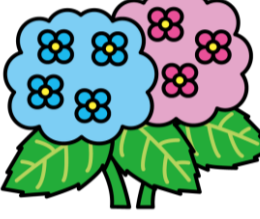

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	こんだて献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)		
						塩：食塩相当量 (g)		
						小学部	中・高等部	
6/1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		全国うまいもんめぐり8 香川県 あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！ 今月も、調理員さんが旅行で行きたい都道府県と、その地域で有名な食べ物を紹介しています。裏面には、調理員さんと栄養教諭の紹介もしています。ぜひご覧ください！ 第8回目は、香川県です。 香川県といえば、コシの強い讃岐うどんが有名ですね。今日は、甘じょっぱく煮付けた油揚げをうどんの上にのせたきつねうどんを食べましょう。香川県は、うどんも有名ですが、山の斜面や谷間の傾斜面に階段のように築きあげた田んぼ（棚田）も有名です。 今日は、調理員さんが三角形に握ってくれたおにぎり、梅干し、のりを用意します。手をよく洗ってから、自分でおにぎりを完成させましょう。	工： 塩：	870 2.5	
	さきみのべにしょうがあげ	とりにく	パンこ こむぎこ あぶら	べにしょうが				
	にくどうふ	ぶたにく やきどうふ	こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ いんげん				
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	ふ	キャベツ にんじん えのきたけ				
6/2 (火)	きつねうどん	あぶらあげ なたと わかめ	うどん	ねぎ	全国うまいもんめぐり9 神奈川県 あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！ 第9回目は、神奈川県です。神奈川県の横浜市には、横浜中華街という観光名所があり、名前のとおり中華料理が楽しめる飲食店が多く並んでおり、横浜市はしゅうまいの消費額が日本一の都市といわれています。 今日は、調理員さんの手作りしゅうまいを食べ旅行気分を味わいましょう。	工： 塩：	624 4.4	788 6.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	セルフおにぎり（おにぎり・うめほし・のり）	のり	こめ	うめ				
	たくあんあえ	かつおぶし	ごまあぶら	たくあん きゅうり もやし にんじん				
6/3 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		全国うまいもんめぐり10 神奈川県 あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！ 第9回目は、神奈川県です。神奈川県の横浜市には、横浜中華街という観光名所があり、名前のとおり中華料理が楽しめる飲食店が多く並んでおり、横浜市はしゅうまいの消費額が日本一の都市といわれています。 今日は、調理員さんの手作りしゅうまいを食べ旅行気分を味わいましょう。	工： 塩：	603 1.6	807 2.3
	てづくりしゅうまい	ぶたにく	こむぎこ さとう ごまあぶら	こねぎ たまねぎ しょうが グリンピース				
	まめもやしのちゅうかいため		あぶら	まめもやし ピーマン にんにく				
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ				
6/4 (木)	てづくりピザトースト	チーズ ベーコン	パン あぶら	たまねぎ ピーマン コーン トマト	6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。6月1日から6月5日は、「虫歯予防週間」です。そのため、今週はよく噛んで食べる「かみかみメニュー」を多く取り入れています。 今日は、手作りピザトーストが登場します。パンは、そのまま食べるよりトーストした方が噛み応えがアップします。	工： 塩：	625 2.7	773 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かみかみごぼうサラダ	ツナ ひじき	マヨネーズ ごま	キャベツ ごぼう コーン				
	もこもこたまごスープ	たまご こなチーズ	じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ パセリ				
6/5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		食後の歯磨きを忘れずに！ 	工： 塩：	630 2.4	780 2.9
	いかにさきあげ	いか	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく				
	かわりなっとうあえ	なっとう チーズ のり		きりぼしだいこん もやし だいこんのは にんじん たくあん				
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ				
6/8 (月)	いかにんじんごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さきいか	こめ さとう ごま	にんじん	全国うまいもんめぐり10 福島県 今日は、福島県の郷土料理「こづゆ」が登場します。お祭りやお祝い、冠婚葬祭のときのおもてなし料理として昔から親しまれてきた料理です。福島県をいけば、「いかにんじん」も有名ですね。今日は、さきいかと人参をご飯に混ぜ込んだいかにんじんご飯を作ります。よく噛んで食べるさきいかが入っているため、歯と口の健康週間にぴったりなかみかみメニューですね。	工： 塩：	572 2.5	793 3.2
	ほうれんそういりたまごまき	たまご	あぶら さとう	ほうれんそう				
	がんものにももの	がんもどき こんぶ	こんにゃく さとう	たけのこ にんじん いんげん				
	こづゆ		ふ こんにゃく	たけのこ ほうれんそう きくらげ しいたけ にんじん				
6/9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		いつでも歯を大切に！ 	工： 塩：	597 1.8	775 2.5
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう ごま					
	くきわかめのかみかみサラダ	くきわかめ だいす	ごま さとう	きゅうり えのきたけ しょうが				
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ				
6/10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		今日は、入梅にちなんだ献立です。入梅とは、梅雨が始まる時期のことを表していて、今年6月11日が入梅の日です。 この時期に穫れる鰯は、入梅鰯と言われ、脂がのっておいしいと言われています。「入梅」や「梅雨」という言葉には、梅という字が使われているため、今日は鰯の梅煮を提供します。	工： 塩：	614 2.1	786 2.5
	いわしのうめに	いわし	さとう こめこ	しょうが うめ				
	かみかみぶたどんぶりに	ぶたにく	こんにゃく あぶら さとう	ごぼう たまねぎ グリンピース				
	わかめのみそしる	わかめ やきどうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん				
6/11 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		全国うまいもんめぐり11 長野県 今日は、長野県に関連する献立です。今日は、コーヒーゼリーを手作りします。ミルクポーションをかけて食べましょう。コーヒーは世界中で親しまれている飲み物ですが、実はコーヒーゼリーは日本以外ではあまり知られていないデザートです。コーヒーゼリーは、長野県軽井沢町の喫茶店が発祥の地といわれています。	工： 塩：	606 3.1	742 3.9
	チキンナゲット（パックケチャップ）	チキンナゲット		トマト				
	ジャーマンポテト	ウインナー こなチーズ	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ コーン にんにく パセリ				
	レタスのコンソメスープ	ベーコン	はるさめ	レタス にんじん しめじ しょうが				
6/12 (金)	ガパオライス（めだまやきのせ）	ぶたにく とりにく やきどうふ たまご	こめ あぶら さとう パンこ	ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんにく バジル	今日は、タイ料理です！ 世界の料理を知ろう 	工： 塩：	546 1.3	741 2.1
	しろぶどうほうれんそうジュース			ぶどう ほうれんそう				
	きりぼしだいこんのエスニックふうサラダ	ハム	さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん				
	マロニースープ	とりにく	マロニー	はくさい にんじん しいたけ ねぎ しょうが				

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日・曜日	朝食 ちようしよく	エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食 ゆしよく ★印のついたデザートは、星雲工房さんの手作りです！	エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
6/1 (月)			ごはん ちくわのいそべあげ いりどり みそしる さくらんぼ	エ: 864 塩: 3.0
6/2 (火)	ごはん いわしのレモンに とりとだいたまご みそしる ヤクルト	エ: 740 塩: 2.0	ごはん たらのタルタルパンこやき アスパラサラダ ほうれんそうのたまごスープ メロン	エ: 753 塩: 2.4
6/3 (水)	しよくパン いちごジャム プレーンオムレツ (パックケチャップ) マカロニサラダ コンソメスープ マスカットジョア	エ: 613 塩: 3.5	ぶたどん こんさいのあまからいため みそしる ちゅうかむしパン★	エ: 802 塩: 3.3
6/4 (木)	ごはん うめぼし ひじきいりあつやきたまご ピーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ: 622 塩: 2.6	ごはん ぶりのからあげ (なめこおろしあんかけ) ちくわのわふうマヨネーズサラダ せんべいじる いちごヨーグルト	エ: 843 塩: 1.9
6/5 (金)	ごはん てりやきハンバーグ うのはな みそしる ヤクルト	エ: 630 塩: 2.0		
6/8 (月)			ごはん チーズはんぺんフライ (パックソース) にくじゃが わふうごもくスープ さくらんぼ	エ: 853 塩: 2.8
6/9 (火)	ごはん そぼろみそめ ブロッコリーのわふうサラダ みそしる ヤクルト	エ: 625 塩: 1.8	ごはん むしどりのネギたれかけ もやしのチンジャオロースー みそワタンスープ ひゅうがなつゼリー	エ: 807 塩: 2.5
6/10 (水)	ごはん さつまあげのしょうがやき きりぼしだいこんのうまに みそしる ベビーチーズ ヤクルト	エ: 601 塩: 2.8	とりそぼろどん ピリからきゅうり そうめんじる ブルーベリーヨーグルトケーキ★	エ: 944 塩: 2.6
6/11 (木)	ごはん とりつくね もやしのカレーソテー みそしる プレーンジョア	エ: 675 塩: 2.6	ごはん いかのチリソースかけ かにふうみサラダ しおマーボーどうふ パイソ	エ: 716 塩: 1.5
6/12 (金)	ごはん スタミナなっとう (鶏そぼろとひきわり納豆を混ぜて食べてね。) ごますあえ みそしる ヤクルト	エ: 616 塩: 2.0		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

調理員さんと栄養教諭の紹介④

名前 今野 薫 さん

★みんなに一言

いつも給食をおいしそうに食べてくれて本当にありがとうございます！
皆さんの「おいしかった」という声や、残さずきれいに食べる姿が
私たちの何よりの喜びです。

★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！

香川県の小豆島には「虫送り」という害虫を退治して豊作を願う伝統行事があります。
稲が育つ棚田のあぜ道を、夕暮れの中大勢の人が手に持った松明の火を揺らしながら
列になって歩く風景は、とても幻想的でいつか参加したい行事の一つです。
そして、その棚田で収穫されたお米で作った「棚田のおにぎり」食べてみたいですね。



名前 栄養教諭 三浦 麻友 さん

★みんなに一言

今年も新メニューにどんどんチャレンジしていきます。
「〇〇が食べたい」などのリクエストも受け付けています😊

★あなたが旅行に行きたい都道府県を教えてください！

毎年楽しみにしている映画があります。一昨年は「北海道」、昨年は「長野県」、
そして今年は「神奈川県」が舞台だそうです。
神奈川県横浜市には、横浜中華街という観光名所があり、しゅうまいの消費額
日本一とされています。そんな神奈川県物のしゅうまいをぜひ、食べに行きたい
です！！

