

# 6がいのこんだてだよ



【今月の目標】 地場産物を知ろう

ひ ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき			エネルギー たんぱくしつ	備考	
		からだをつくるもとになる たべもの	からだのちよいしをとのえる もとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの			
2	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	607Kcal		
月	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら	26.2g		
	じゃがいもとつくねのみそしる	とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ	こまつな・だいこん・たまねぎ	じゃがいも・でんぶん・こんにやく パンこ・さとう			
3	しょうゆラーメン ちゅうかめん			ちゅうかめん	644Kcal		
火	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・コーン・もやし	こまあぶら	24.3g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき キャベツのいためもの	ぶたにく ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ しょうが ほうれんそう・キャベツ	こむぎこ・こめこ・でんぶん こなあめ・はるさめ・あぶら こまあぶら			
4	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	641Kcal		
水	ししよものなんばんづけ	ししよもの	たまねぎ・ねぶかねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう・あぶら	27.7g		
	ちくぜんに	とりにく・ちくわ	にんじん・さやいんげん・たけのこ ごぼう	こんにやく・さとう・じゃがいも あぶら			
5	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	591Kcal	南小6年生なし	
木	トマトミートオムレツ	とりにく・たまご	トマト	でんぶん・あぶら	23.7g		
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・コーン	あぶら			
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら バター			
6	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	592Kcal	南小なし	
金	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ・でんぶん・こむぎこ	24.3g	<b>歯と口の健康週間 (4日～10日)</b> <b>◆よくかんで食べよう</b> 野菜、豆、きのこ、 海そう、小魚など、 かたいものや、せん いが多いものは、か む回数が増えます。 <b>○カルシウムをとろう</b> 乳製品、大豆製品、 小魚など、カルシウ ムを多くふくむ食 べ物は、歯を丈夫に してくれま。	
	もやしのちゅうかいため	ベーコン	こまつな・もやし	こまあぶら			
	とうふチゲスープ	とりにく・なると・とうふ みそ	にんじん・にんにく・キャベツ だいこん・ねぶかねぎ・はくさいキムチ	あぶら・こまあぶら			
9	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	712Kcal		
月	ハヤシライス	ぶたにく・だいず	にんじん・にんにく・たまねぎ しめじ	こむぎこ・あぶら	24.6g		
	カミカミスナック	にぼし・だいず	えだまめ	じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら・アーモンド			
	かんてんいりりんごゼリー	とうにゅう	りんご	みずあめ・さとう			
10	こくとういりかくがたしよくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン・くろざとう	591Kcal		
火	いかメンチカツ	いか	にんじん・キャベツ・しょうが	パンこ・こむぎこ・あぶら	23.2g		
	キャベツとしめじのソテー	ウインナー	にんじん・しめじ・キャベツ	あぶら			
	ミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	ほうれんそう・パセリ・コーン・たまねぎ	じゃがいも・あぶら			
11	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	610Kcal		
水	さばのゆうあんやき	さば	ゆず		24.6g		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら			
	だいこんのみそしる	とうふ・みそ	キャベツ・だいこん・えのきだけ				
12	マーガリンいりロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン・さとう・マーガリン	619Kcal		
木	ハンバーグ パーベキューソース	とりにく・ぶたにく	トマト・しょうが・にんにく・たまねぎ レモン	さとう・でんぶん・あぶら じゃがいも	22.5g		
	マカロニソテー	とりにく	ピーマン・トマト・たまねぎ	マカロニ・オリーブあぶら			
	ポトフスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あぶら			
13	給食なし						10月13日まで「大 阪・関西万博」が開催 されています。それに ちなみ、大阪の郷土料 理を紹介します。
16	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	620Kcal		
月	やさいコロック		にんじん・さやいんげん・たまねぎ・コーン	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・でんぶん・あぶら	20.3g		
	だいずのいそに	ひじき・だいず・ちくわ・とりにく	にんじん・さやいんげん	こんにやく・さとう・あぶら			
	たまねぎのみそしる	わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	じゃがいも			
17	きざみうどん うどん	郷土料理(きょうどりょうり) ～ 大阪(おおさか) ～			うどん	636Kcal	
火	きざみうどんじる	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	こまつな・たまねぎ・しいたけ ねぶかねぎ	さとう・あぶら	30.4g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげたこやき	たこ	キャベツ・ねぎ	こむぎこ・さとう・あぶら			
だいこんとこなどうふのもの	こおろどうふ・ちくわ・たまご	にんじん・だいこん		さとう			
18	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	603Kcal		
水	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・ピーマン・キャベツ しょうが	さとう・でんぶん・あぶら	28.4g		
	いかだんごともやしのスープ	わかめ・いか・たら・とりにく	こまつな・もやし・たまねぎ	はるさめ・あぶら・こまあぶら			



〈きざみうどん〉  
 こんぶとさば節など  
 のだしをきかせたう  
 どん汁に、甘辛く煮た油  
 揚げを入れた料理です。  
 油揚げをきざまない料  
 理は、きつねうどんで  
 す。

〈だいこんと  
 こなどうふのもの〉  
 粉豆腐は、凍り豆腐  
 を細かく砕いた食べ物  
 です。凍り豆腐の発祥  
 の高野山がある和歌山  
 県に近い大阪南部では、  
 昔から食べられてきた  
 ました。

ひ ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱくしつ	備考
		からだをつくるものになる たべもの	からだのちようしをとのえる ものになるたべもの	エネルギーのものになるたべもの		
19 木	ロールパン			パン	586Kcal	<b>今月の 地場産の野菜</b>  <b>じゃがいも たまねぎ キャベツ 根深ねぎ 葉ねぎ にんじん</b>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	かつお	たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	マッシュポテト		パセリ	じゃがいも・バター・クリーム		
20 金	ミネストローネ	とりにく	にんじん・トマト・にんにく たまねぎ・キャベツ	マカロニ・オリーブあぶら・あぶら	22.3g	
	むぎごはん			むぎ・こめ	639Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
チキンカレー	とりにく・だいず・ひよこめ	にんじん・トマト・にんにく しょうが・たまねぎ・ゆりこ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら			
23 月	ツナとパスタのやさしいソテー	まぐろ	ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく	マカロニ・オリーブあぶら・あぶら	23.2g	
	ごはん			こめ	611Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん・ごまあぶら・あぶら		
しらすいりやさしいため たまねぎとじゃがいものみそしる	しらすほし わかめ・あぶらあげ・みそ・とうふ	にんじん・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・なぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら じゃがいも			
24 火	かかたしよくパン			パン	660Kcal	
	けんさんいちごジャム		いちご	みずあめ・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	けんさんトマトのスパゲッティ	ベーコン	トマト・たまねぎ・キャベツ・にんにく	スパゲッティ・あぶら		
25 水	チンゲンサイのクリームに れいとうみかん	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ みかん(生)	じゃがいも・こむぎこ・マカロニ クリーム・バター・あぶら	23.6g	
	ごはん			こめ	610Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
マーボー豆腐	とうふ・ふたにく・みそ	にんじん・はねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん・ごまあぶら			
26 木	ポークパオズ	ふたにく	たまねぎ・キャベツ	こむぎこ・パンこ・でんぷん		25.8g
	はるさめのちゅうかいため	ハム	ほうれんそう・もやし	はるさめ・ごまあぶら		
	やきそばパン			パン	602Kcal	
	せわりロールパン					
ソースやきそば	あおのり・ふたにく	にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・もやし	ちゅうかめん・あぶら			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27 金	たまごいりコンスープ	とりにく・とうふ・たまご	チンゲンサイ・たまねぎ・コーン	でんぷん・あぶら	26.8g	
	ごはん			こめ	595Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら		
こんにやくのいりに こくしょうじる	ふたにく・さつまあげ みそ・とうふ・あぶらあげ	さやいんげん にんじん・だいこん・ごぼう・しいたけ なぶかねぎ	こんにやく・さとう・あぶら ごまあぶら じゃがいも・ごまあぶら			
30 月	ふたキムチどん ごはん	ふたキムチどんにして たべよう		こめ	615Kcal	
	ふたキムチどんのぐ	ふたにく・みそ	にら・にんにく・キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ	さとう・ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ワンタンスープ	とりにく	にんじん・こまつな・たまねぎ・もやし	こむぎこ・あぶら・ごまあぶら		

6月 旬の食材：じゃがいも・トマト・さくらんぼ・うめ・しらす・あゆ・あじ など

\*都合により献立を変更する場合があります。

## 6月23日から27日まで「ふるさと給食週間」

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

### 学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



ふるさときゅうしよくしゅうかんでつかう、しずおかけんさんのたべものやりゅうりをしょうかいするのよ



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p>

- <23日> <<しらすいりやさしいため>> しらすは、駿河湾でとれたものです。
- <24日> <<けんさんトマトのスパゲッティ>> 菊川市で栽培されたトマトを使います。
- <24日> <<チンゲンサイのクリームに>> 静岡県産のチンゲンサイは、年間を通して出荷され、生産量は全国でも上位です。
- <24日> <<れいどうみかん>> 静岡県は全国的なみかんの産地です。冷凍みかんは沼津市産の寿太郎みかんです。
- <25日> <<はるさめのちゅうかいため>> この料理に入っているもやしは、御殿場市で生産されたものです。
- <26日> <<たまごいりコンスープ>> この料理に入っている豆腐は、静岡県産の大豆を使用して作られたものです。
- <27日> <<あつやきたまご>> 富士宮市の朝霧高原で育った鶏の卵を使った厚焼き玉子です。
- <27日> <<こくしょうじる>> 伊豆の国市葦山地区の郷土料理です。葦山地区の国清寺の和尚さんが600年前に考えた料理で、野菜をごま油で炒めて、みそで味付けした汁ものです。