

# 6月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月			火			水			木			金		
エネルギー/ たんぱく質	3	655	21.4	4			5	597	31.2	6	572	25.1	7	581	29.2
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん キーマカレー シャキシャキサラダ バナナ ぎゅうにゅう			給食はありません。 お弁当を 持って来てください。			じゃごごはん わふうハンバーグ おひたし みそしる ぎゅうにゅう			むぎいりごはん いわしうめに かみかみあえ とうふだんごスープ ぎゅうにゅう			コーンライス チキンフライ ツナサラダ たまごフワフワスープ ぎゅうにゅう		
献立メモ	6月は牛乳月間 一般社団法人「ミルク」が6月を「牛乳月間」に定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すと共に、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。						小魚 小魚は、頭からしっぽまで骨ごと食べることができます。食べやすく、少量でも効率よく栄養をとることができる優秀な食べ物です。特に、骨の成長に欠かせないカルシウムの摂取も期待できます。			噛むこと 食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、肥満予防・集中力アップ・むし歯予防・食べ物の消化吸収アップなど、効果がいっぱいあります。			たまご たまごは鶏のヒナがしっかりと成長するように、あらゆる栄養素がバランス良く含まれている「完全栄養食品」です。とくにたんぱく質を構成する8種類の必須アミノ酸のバランスがよく、「アミノ酸スコア」と呼ばれる評価は100点です。		
kcal/g	10	560	19.9	11	631	26.2	12	551	27.3	13	525	24.7	14	562	23.5
主食 主菜 副菜	ガーリックトースト ポークビーンズ あじさいゼリー ぎゅうにゅう			むぎいりごはん とりにくいだいずねぎソース やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう			わかめごはん さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう			うどん あんかけうどん ちくわのいそべあげ バナナ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん ビビンバ ちゅうかコーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう		
献立メモ	入梅 入梅とは、梅雨に入る季節のことです。令和5年の入梅は6月10日です。「あじさいゼリー」は雨の中であざやかに咲くあじさいを、りんごゼリーといちごゼリーで表現しています。暑い季節にぴったりのゼリーです。			大豆(だいず) 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質がいっぱい含まれています。卵と同じでアミノ酸スコアは100点満点です。不飽和脂肪酸と呼ばれる脂肪もいっぱい含まれ、脂質異常症の予防に効果があります。			ほうれんそう ほうれんそう独特のアクやえぐみはシュウ酸と呼ばれる成分ですが、茹でてざっと水にさらすと、アクの味が少なくなります。シュウ酸がいっぱい体の中に入るとカルシウムと結合して結石になります。			ちくわ 魚にはたんぱく質がいっぱい含まれます。魚のたんぱく質の特性を生かし、保存性を高め、美味しく食べるために生まれたのがちくわなどの練り製品です。練り製品は種類が豊富で地域によっても違いがあります。			ビビンバ ビビンバは韓国料理です。ごはんの上に炒めた牛肉やきゅうり、もやしなどのナムルを乗せ、ごはんを混ぜて食べます。給食では豚肉を使い、ナムルはもやし、にんじん、ほうれんそうで作りました。		
エネルギー/ たんぱく質	17	598	26.7	18	544	23.9	19			20	611	21	21	561	22.1
ふ る さ と 給 食 週 間															
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん しずおかさんたまごやき のりあえ かなみおざく ぎゅうにゅう			ちゅうかめん ジャージャーめん もやしナムル たんなミルクかんでん ぎゅうにゅう			4・5年生自然教室 給食はありません。 お弁当を 持って来てください。			キャロットライス たんなクリームソース コールスローサラダ かなみすいか ぎゅうにゅう			しずおかおちゃごはん くろはんペンフライ ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう		
献立メモ	おざく かなみおざくは、函南町の郷土料理です。野菜をざくざく切って作ることから、「おざく」という名前になったと言われています。			丹那牛乳 丹那は、箱根や伊豆の山々を背にした標高250メートルに位置しています。豊かな自然に抱かれ、酪農の歴史が息付いています。今日は丹那が誇る丹那牛乳をデザートに使用しました。						ふるさと給食週間 函南町ふるさと給食週間には、地場の食材をいっぱい使っています。すいかは函南町でとれた平井のスイカです。地場産物を味わってくださいね。			茶(ちゃ) 日本の茶は千年以上の長い歴史のある飲み物です。茶に多く含まれる渋み成分のカテキンには強い抗酸化作用があり、体の中でいろいろな悪さをする活性酸素の発生を防ぎます。今日は静岡県自慢のお茶でご飯を炊きました。		
エネルギー/ たんぱく質	24	583	30.7	25	581	20.6	26	505	26.1	27	582	23.3	28	582	27.7
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん とりのねぎみそやき なめたけあえ とんじる ぎゅうにゅう			あんかけチャーハン わかめナムル クレープ ぎゅうにゅう			コッペパン スロッピージョー ゆでキャベツ こうやどうふスープ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん じゃがいもそぼろ もずくスープ うめシロップゼリー ぎゅうにゅう			むぎいりごはん あじのひものあげ ちんげんさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう		
献立メモ	アミノ酸スコア たんぱく質を構成するアミノ酸には体の中で合成ができず、食べ物から摂取するしかない「必須アミノ酸」と体の中で作ることができる「非必須アミノ酸」があります。必須アミノ酸が体にとって望ましい量に対してどれくらい含まれているかを示す指標がアミノ酸スコアです。			海藻 日本は四方を海に囲まれた島国で、大昔から海藻が食べられてきました。海藻にいっぱい含まれるミネラルやビタミン、食物繊維などの効用を、昔の人々も感じていたようです。生で味わえるほか、乾燥したり灰にまぶしたりして一年中食べることができます。			スロッピージョー スロッピージョーとはひき肉とみじん切りの野菜をトマトソースで似たものをパンで挟んで食べる、アメリカで人気のサンドイッチです。今日はひき肉だけではなく砕いた大豆もまぜて、ふんわりとした食感に仕上がっています。			うめシロップゼリー 丹那小学校には、梅やブルーベリー、ゆずなど果樹がいっぱいあります。今日の「うめシロップゼリー」のうめシロップは丹那小学校の梅で作りました。給食には丹那小学校で収穫した食べ物がいっぱい出ます。楽しみにしてください。			鰯(あじ) 鰯は刺身、塩焼き、フライなどの他、干物にして食べられることも多い魚です。青魚の中では脂肪が少なく高たんぱくです。		

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

- 1 心と身体の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食べ物の選択や食事づくりができる
- 4 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 5 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 6 食べ物やつくる人への感謝の心

# 6月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維		
3月		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		キーマカレー		あぶら	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、カレールウ、中濃ソース	
		シャキシャキサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら	ハム			きゅうり	酢、塩、こしょう	
		バナナ						バナナ		
5水		じゃごごはん	こめ、むぎ		じゃこ				塩、醤油、酒、みりん、醤油	
		水ふうハンバーグ	パンこ、さとう、かたくりこ		とうふ、ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう		ねぎ、しょうが	塩、こしょう、醤油、みりん	
		おひたし					こまつな、にんじん	キャベツ		
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ		
6木		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		いわしうめに	さとう、かたくりこ		いわし			うめ	醤油、塩	
		かみかみあえ	さとう		いか		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、だいこん、とうもろこし	醤油、酢	
		とうふだんごスープ	マロニー、かたくりこ	ごまあぶら	とうふ、とりにく、たまご	わかめ	にんじん	だいこん	酒、塩、醤油、マギーブイオン	
7金		コーンライス	こめ、むぎ					とうもろこし	マギーブイオン、塩、こしょう	
		チキンフライ	こむぎこ、パンこ	あぶら	とりにく、たまご				塩、こしょう、中濃ソース	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう	
		たまごフワフワスープ	パンこ		ハム、たまご	チーズ	ほうれんそう	にんじん、たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう	
10月		ガーリックトースト	パン	マーガリン				にんにく		
		ポークビーンズ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく、だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ	塩、酒、マギーブイオン	
		あじさいゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		レモン	サイダー	
11火		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		とりにくだいずねぎソース	かたくりこ	あぶら	とりにく、だいず			にんにく、しょうが、ねぎ	酒、醤油	
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんげん	もやし	醤油	
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ		
12木		わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ				
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	醤油、酒、みりん	
		ほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	キャベツ、にんじん	醤油	
		かきたまじる	かたくりこ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん	キャベツ、しいたけ	塩、こしょう、醤油	
13木		うどん	うどん							
		あんかけうどん	かたくりこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ	醤油、中華だし、塩、酒	
		ちくわのいそべあげ		あぶら	ちくわ、たまご	のり		キャベツ、もやし		
		バナナ						バナナ		
14金		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		ピピンバ		あぶら、ごまあぶら	ぶたにく			しょうが	酒、醤油	
		ちゅうかコーンスープ	かたくりこ		たまご		にんじん	とうもろこし	中華だし、醤油、塩、チンタン	
		オレンジ						オレンジ		
17月		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		しずおかさんたまごやき	さとう	あぶら	とりにく、たまご、とうふ	ひじき	にんじん	えだまめ、しいたけ	醤油、塩、料理	
		のりあえ				のり	ちんげんさい	キャベツ	醤油、酒	
18火		かなみおさく	じゃがいも、こんにやく		あぶらあげ			こまつな、にんじん	だいこん	醤油、みりん、塩
		ちゅうかめん	めん							
		ジャージャーめん	さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく、だいず、みそ		にんじん	しょうが、にんにく、しいたけ	塩、こしょう、豆板醤、甜麵醬	
		もやしナムル	さとう	ごま、ごまあぶら			にんじん、こまつな	もやし	醤油、酢	
20木		たんなミルクかんてん	さとう		ゼラチン	かんてん				
		キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン	
		たんなクリームソース	こむぎこ	バター、あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ	塩、こしょう、マギーブイオン	
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり		
21金		かなみすいか						すいか		
		しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						酒、茶、塩	
		くろはんべんフライ	こむぎこ、パンこ		くろはんべん、たまご				塩、こしょう、中濃ソース	
		ちぐさあえ	さとう	あぶら	かまぼこ、たまご		こまつな、にんじん	キャベツ	塩、醤油	
24月		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		とりのねぎみそやき	さとう		とりにく、みそ		はねぎ		塩、こしょう、酒	
		なめたけあえ					こまつな	えのき、もやし	醤油	
25火		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん、ごぼう	酒	
		あんかけチャーハン	こめ、むぎ	あぶら	なると			ねぎ	中華だし、塩、こしょう、醤油	
		あんかけ	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、たまご、かまぼこ		にんじん、ちんげんさい	しいたけ	酒、コンソメ、塩、こしょう、鶏ガラ	
		わかめナムル	さとう	ごま		わかめ	にんじん	もやし	酢、醤油	
26水		クレープ	さとう、こめこ	あぶら	とうにゅう			いちご		
		コッペパン	パン							
		スロッピージョー	さとう	あぶら	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ	ワイン、ケチャップ、塩、こしょう	
		ゆでキャベツ						キャベツ		
27木		こうやどうふスープ		あぶら	とうふ、とりにく		にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ	酒、醤油、塩、こしょう、コンソメ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		じゃがいもそぼろ煮	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	醤油、酒、みりん	
		もずくスープ	かたくりこ		かまぼこ、たまご	もずく	にんじん		チンタン、中華だし、醤油、塩	
28金		うめシロップゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		うめ		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ							
		あじのひものあげ		あぶら	あじ					
28金		ちんげんさいのごまあえ	さとう	ごま			ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油	
		みそしる	ふ		とうふ、あぶらあげ	わかめ				