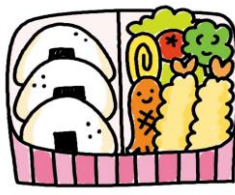
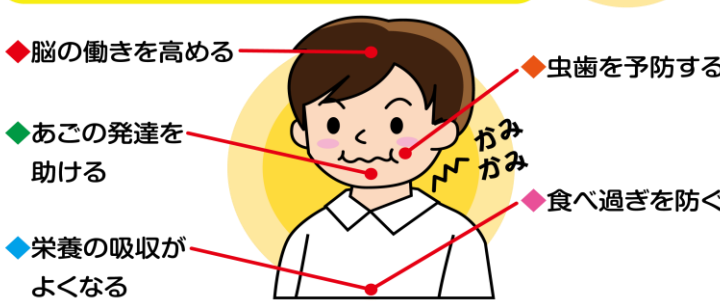


6月　　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/ たんぱく質	2　　647　　21	3　　561　　29.8	4　　565　　23.1	5　　553　　25.9	6　　617　　28.3
	歯と口の健康週間（4日～10日）				
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	さくらごはん とりのてりやき ようふうごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あつあげのちゅうかに くきわかめナムル ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あじのひものあげ なめたけあえ もずくスープ ぎゅうにゅう	わかめごはん わふうハンバーグ ごぼうサラダ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ	6月は牛乳月間 一般社団法人J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。	さくらごはん さくらごはんとは、醤油などの調味料で作られる炊き込みごはんです。醤油の香りとおこげの香ばしさなど、素朴な味わいで食欲をそそる、丹那小でも人気のメニューです。	噛むこと 食事をするときに「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。	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。骨ごと食べられるので、よく噛んで食べましょう。	ごぼう ごぼうは、繊維が多く、お腹の掃除に役立つ野菜です。煮物などに使われて日本ではなじみのある野菜ですが、ごぼうを食べる国は日本と台湾だけです。今日はサラダに使いました。よく噛んで食べましょう。
エネルギー/ たんぱく質	9　　618　　19.8	10　　580　　30	11　　573　　20.8	12　　510　　22.5	13　　589　　24
	歯と口の健康週間				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん くろはんぺんのあげに こうやどうふスープ ゴールデンキウイ ぎゅうにゅう	じゃこごはん さばのこうみやき いそびたし みそしる ぎゅうにゅう	ねじりあげパン ポークビーンズ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース ひじきサラダ 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	くろはんぺん 黒はんぺんは、鯖・鰯・鰯などをすり身にして茹でた物で、形は半円形で色は灰色の練り物です。魚の身の部分だけでなく、骨や皮を丸ごと練り込んでいるため魚の栄養が丸ごととれる食べ物です。	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。	入梅 入梅とは、梅雨に入る季節のことです。令和7年の入梅は6月11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。	ひじき ひじきは、オスとメスがそれぞれ違った株で育つ、雌雄異株の海藻です。ひじきにはカルシウム、食物繊維、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。乾燥ひじきは水で戻してから使いましょう。	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	16	17　　555　　32.5	18　　513　　20.3	19　　586　　22	20　　617　　23.7
	ふるさと給食週間　6年生史跡巡り				
主食 主菜 副菜	11:20下校 給食はありません。	うどん あんかけうどん とりてん バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ししやもやき やさいのおかかあえ かななみおざく ぎゅうにゅう	キャラットライス たんなクリームソース ツナサラダ かななみすいか ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりにくだいずねぎソース おひたし たんなニラたまスープ ぎゅうにゅう
献立メモ		丹那牛乳 丹那は、箱根や伊豆の山々に背にした標高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。給食では丹那自慢の牛乳が毎日出ます。	おざく かななみおざくは、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。	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すいかです。地場産物を味わってくださいね。	丹那小の食材 丹那小では野菜や果物をいっぱい育てています。今日の給食には畑で育てているニラが登場します。丹那小学校のHPで給食の写真を掲載しているので、ぜひ見てみてください。
エネルギー/ たんぱく質	23　　528　　29	24　　606　　27	25　　524　　22.6	26	27　　512　　19.7
	ブックメニュー給食				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん さわらのさいきょうやき のりっすあえ すましじる ぎゅうにゅう	ゆかりごはん ぎせいとうふ ごまあえ みそしる りんごゼリー/ぎゅうにゅう	まるがたぱん ツナカレーコロッケ ゆでキャベツ たまごふわふわスープ ぎゅうにゅう	4・5年生防災教室 給食はありません お弁当を持ってくる	あんかけチャーハン (チャーハン・あん) はるさめあえ うめシロップゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ	のりっすあえ 「のりっすあえ」は「海苔」と「酢」を使った和え物です。酢の酸味は唾液と胃液の分泌を促すので、野菜を美味しく食べるには、欠かせない調味料です。ほかにカルシウムの吸収を助けるなど嬉しい効果があります。	たまご たまごは鶏のヒナがしっかり成長するように、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。	ブックメニュー給食 今日の「ツナカレーコロッケ」は「こまったさんのコロッケ」に登場するメニューです。この給食に向けて図書委員の子供達が給食の時間に本の読み聞かせをします。楽しみにしてください。		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。
エネルギー/ たんぱく質	30　　577　　24.2	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 ◆食べ過ぎを防ぐ 			
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ガパオライスのぐ サンラータン バナナ ぎゅうにゅう				
献立メモ	サンラータン サンラータンとは、酸味がきいた中華スープのことです。漢字では「酸辣湯」と書きます。酢と豆板醤を使っています。暑い季節にぴったりのピリ辛の料理です。				

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。

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	
2月		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		キーマカレー		あぶら	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ	塩、こしょう、カレールウ、ケチャップ
		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	中濃ソース
		バナナ						バナナ	酢、塩、こしょう
3月	火	さくらごはん	こめ、むぎ						醤油、酒
		とりのてりやき	さとう		とりにく			しょうが	醤油、酒
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油、塩
		とんじる	じゃがいも		ぶたにく、とうふ		にんじん、ちんげんさい	だいこん、ごぼう	酒
4月	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あつあげのちゅうかに	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、いか、あつあげ		にんじん、にら	しょうが、しいたけ、たけのこ	酒、醤油、チンタン、中華スープの素
		くきわかめナムル	さとう	ごま、ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ	塩
		ぎゅうにゅうかんてん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん		もやし	醤油、酢
5月	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あじのひものあげ		あぶら	あじ				
		なめたけあえ					ちんげんさい、にんじん	もやし、えのき	醤油
		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、にら		マギーブイオン、醤油、塩、こしょう
6月	金	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			酒
		わふうハンバーグ	パンこ、かたくりこ		とうふ、とりにく、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
		ごぼうサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら	ハム		にんじん	ごぼう、とうもろこし	みりん、醤油、塩
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
9月		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		くろはんぺんのあげに	かたくりこ、じゃがいも	あぶら	だいず、くろはんぺん		にんじん	えだまめ	醤油、酒、みりん
		こうやどうふスープ	さとう		とうふ、ハム		にんじん	たまねぎ、キャベツ	酒、コンソメ、醤油、塩、こしょう
		ゴールデンキウイ						キウイ	
10月	火	じゃこごはん	こめ、むぎ			しらす			塩、醤油、みりん、酒
		さばのこうみやき	さとう		さば		はねぎ	レモン、しょうが	醤油、みりん、ローリエ
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酒
		みそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ		
11月	水	あげパン	パン、さとう	あぶら					
		ポークビーンズ	じゃがいも	あぶら	だいず、ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ	塩、こほう、ケチャップ、中濃ソース
		あじさいゼリー	さとう、サイダー		ゼラチン	かんてん		レモン	りんごゼリーの素、いちごゼリーの素
12月	木	ソフトめん	めん						
		ミートソース	こむぎこ、さとう	あぶら	ぶたにく、だいず	チーズ	トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース
		ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	もやし、えだまめ	マギーブイオン
		バナナ						バナナ	酢、醤油、塩、こしょう
13月	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ピビンバ	さとう	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、たまご		ほうれんそう、にんじん	しょうが、もやし	酒、醤油、甜麺醬、みりん、中華だし
		ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	ごま	たまご		にんじん、にら	とうもろこし	チンタン、醤油、塩、こしょう
		オレンジ		ごまあぶら				オレンジ	
17月	火	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、なると		にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ	チンタン、中華だし、醤油、塩、酒
		とりてん	こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご			キャベツ、もやし	
		バナナ						にんにく、しょうが	塩、醤油
18月	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ししゃもやき			ししゃも				
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		かななみおざく	こんにやく、じゃがいも	あぶらあげ			にんじん	だいこん	酒、醤油、みりん、塩
19月	木	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
		たんなチンクリームソース		あぶら		ぎゅうにゅう			
		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
		かななみすいか						すいか	
20月	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりにくだいずのねぎソース	かたくりこ	あぶら	とりにく、だいず		にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、ねぎ	酒、酢、醤油
		おひたし			かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ	酒、醤油
		たんなならたまスープ	かたくりこ		とうふ、たまご		にら、にんじん	えのき、たまねぎ	チンタン、マギーブイオン、塩、こしょう
23月		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	みりん、醤油、酒
		のりっすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし	醤油、酢
		すましじる			とうふ		にんじん、ちんげんさい	ぶなしめじ	醤油、塩
24月	火	ゆかりごはん	こめ、むぎ						ゆかり、酒
		ぎせいどうふ	さとう	あぶら	ぶたにく、とうふ、たまご		にんじん	しいたけ、えだまめ	醤油、塩、酒
		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		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
25月	水	あおりんごゼリー	りんごジュース、さとう						
		まるがたパン	パン						
		ツナカレーコロッケ	こむぎこ、パンこ	あぶら、マヨネーズ	ツナ、たまご			たまねぎ	カレー粉、中濃ソース
		ゆでキャベツ	じゃがいも					キャベツ	
27月	金	たまごふわふわスープ	パンこ		たまご、ハム	チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	マギーブイオン、塩、こしょう
		チャーハン	こめ、むぎ	あぶら	なると		ねぎ		中華スープの素、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、かまぼこ		にんじん、ちんげんさい	たけのこ、しいたけ	酒、コンソメ、塩、こしょう、醤油
		はるさめあえ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	酢
30月		うめシロップゼリー	うめシロップ		ゼラチン	かんてん			
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ガバオライスのぐ	かたくりこ	あぶら	だいず、とりにく		ピーマン、パプリカ	にんにく、しょうが、たまねぎ	醤油、ナンプラー、中華スープの素
		サンラータン		あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし	酒
		バナナ						バナナ	豆板醤、塩、中華スープの素、酢