



# 平成29年度 6月予定献立表

港区立港南小学校

今日は食育月間です。「もぐもぐチャレンジー」に挑戦しましょう！

今日の給食目標：衛生に気を付けて食事しよう

日	こんだてめい				牛乳 エネルギー kcal	たんぱく質 g	あかのなかま 〔体を作るもとになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
	主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート							
1 木	ごはん	春巻き	きゅうりのピリット	こまつなのスープ	666	20.3	牛乳、豚肩、豆腐	精白米、はるさめ、春巻きの皮、洋からし(粉)	にんじん、たけのこ(水煮)、にら、干し椎茸、きゅうり、えのきたけ、こまつな	給食では鶏と豚の骨でスープをとっています。3時間かけて作ったスープは、ことうま味があります。
2 金	エビチキンサンド		だいこんサラダ	はくさいのそぼろ汁	644	25.2	牛乳、調理用、ベーコン、エビ、鶏こま、生クリーム(乳)、ピザチーズ、わかめ、まぐろ缶詰、豚挽肉、豆腐	精白米、バター、トマトケチャップ、小麦粉、乾パン粉	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷)、パセリ、きゅうり、だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが	はくさいは、英語で「チャイニーズキャベツ」といいます。つまり中国キャベツといえます。キャベツは中国が原産国だからです。
5 月	ごはん	さわらの西京やき	おひたし	いなか汁	622	27.4	牛乳、さわら、白みそ、花かつお、油揚げ、豆腐、赤みそ	精白米、ごま(いり)、白すりごま、板こんにやく、じゃがいも	こまつなキャベツにんじん、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	さわらの呼び名は、腹がぼそりしていることから、さ(せま)い(はら) (腹)ということから、呼ばれるようになりました。
6 火	ハッシュドポークライス		カミカミサラダ	ゆでそらまめ	674	22.3	牛乳、豚こま、生クリーム(乳)、するめ	精白米、バター、小麦粉、トマトケチャップ、ドミグラスソース、白すりごま	玉葱、パセリ、にんにく、にんじん、グリーンピース(冷)、マッシュルーム(水煮)、トマトピューレ、だいこん、きゅうり、ごぼう、そらまめ	かみかみサラダにするのをえ、か、よくんで食べてみてください。かむことは健康につながります。
7 水	ちゅうかどん		あおのりピーンズ	わかめスープ	572	25.4	牛乳、豚こま、イカ、エビ、大豆、あおのり、生ワカメ	精白米、ごま油、オイスターソース	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、干し椎茸、黒きくらげ(乾)、たけのこ(水煮)、グリーンピース(冷)、えのきたけ、こねぎ、河内晩柑	ちゅうかどんの具材には、たくさんの種類のやさいや魚介類が入りますので、うま味のある味に仕上がります。
8 木	ごはん	ジャーマンオムレツ	ベーコンやささいいため	みそスープ	714	24.0	牛乳、調理用、ベーコン、たまご、粉チーズ、ベーコン、豚こま、白みそ	精白米、じゃがいも、トマトケチャップ、バター、こんにやく	玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、トマトピューレ、だいこん、チンゲンツァイ(ゆ)、ホールコーン(冷)、グリーンコーン(ゆ)	給食では鶏と豚の骨でスープをとっています。3時間かけて作ったスープは、ことうま味があります。
9 金	クリームスパゲッティ		ゆでやさいマスタードふうみ	くだもの	581	22.2	牛乳、調理用、鶏こま	スパゲッティ、バター、小麦粉、白ごま(いり)、粒マスタード	玉葱、にんじん、はくさい、マッシュルーム(水煮)、パセリ、キャベツ、きゅうり、メロン	今日の果物は特別さいばいという方法で作られたものです。化学肥料や農薬を使わずに作られたものです。
12 月	とりごぼうピラフ		やさいピザ	しめじスープ	566	21.2	牛乳、鶏こま、ベーコン、ピザチーズ、豚肉	精白米、バター、じゃがいも、パン粉	玉葱、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷)、トマト、アスパラガス、なす、パセリ、キャベツ、しめじ、こまつな	やさいピザは、ホクホクしたじゃがいもの上にトマト、なす、アスパラガスをのせてやいた料理です。
13 火	ごはん	かつおの黒酢あん	みずなときんぴらのサラダ	みそ汁	664	27.0	牛乳、ひじき、じゃこ、かつお、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、ごま(いり)、はちみつ、白ごま(いり)、ごま油	しょうが、みずな、れんこん、にんにく、ごぼう、にんじん、玉葱、もやし、こまつな	春に食べるかつおを初かつおといひ、6月が旬です。いろいろな料理に合います。
14 水	にくみそどんぶり		たことじゃがいものあげに	よしの汁	681	28.8	牛乳、豚挽肉、みそ、花かつお、たこ豆腐、鶏こま、油揚げ	精白米、こんにやく、じゃがいも	にんじん、玉葱、たけのこ(缶詰)、ピーマン、ねぎ、しょうが、さやえんどう、たけのこ(水煮)、こまつな	たこはタウリンという成分を多く含んでいます。タウリンは疲れをとってくれる働きがあります。
15 木	ごはん	とうふとチキンのいそべやき	ナムル	たんざく汁	563	24.8	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、もみり、鶏こま、まぼこ	精白米、ごま油、洋からし(粉)、ごま(いり)	ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、やし、にら、だいこん、こまつな	給食で使うしょうゆは、こいくちしょうゆを使っています。しょうゆの種類には、他にうすち、しょうゆ、たまりしょうゆなどがあります。
16 金	あげパン		ポトフ	くだもの	710	21.1	牛乳、きな粉、豚肩、ウィンナー	コッパン、じゃがいも	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、パインアップル	この時期のキャベツは春キャベツともいひ、葉の色が濃く、水分が多く、甘く感じられます。
19 月	ひじき梅ごはん	ししゃものいしがきあげ	かぶのレモンづけ	みそ汁	573	22.4	牛乳、ひじき、油揚げ、ししゃも、たまご豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、白ごま(いり)、小麦粉、黒ごま(いり)	干し椎茸、カリカリ梅、かぶ、きゅうり、レモン、だいこん、チンゲンツァイ、にんじん	現在、国内のごまの生産量はわずかです。99%は輸入品です。主な生産地はインドやミャンマーです。
20 火	塩ラーメン		うずらたまごのしょうゆに	スタミナサラダ	580	27.8	牛乳、豚こま、ほたてがし、イカ、こんぶ、うずら卵、豚小間	中華ラーメン(冷)、ごま油、フンタンの皮、油、白ごま(いり)	黒きくらげ(乾)、玉葱、にんじん、にら、もやし、キャベツ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、チンゲンツァイ、河内晩柑	特別栽培の果物は、農薬を使っていない果物です。学校では、農薬を使っていない少ない食材を選んで提供しています。
21 水	こまつなとあさりのピラフ		コーンポテト	なめこスープ	633	19.0	牛乳、ハム、あさり、鶏ひき肉、豆腐、生ワカメ、たまご	バター、精白米、カレー粉、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム(水煮)、こまつな、ホールコーン(冷)、パセリ、にんじん、たけのこ(水煮、缶詰)	じゃがいもは、この時期にとれた新じゃがいもを使っています。ホクホクしておいしいのでたくさん食べましょう。
22 木	ごはん	こあじのからあげ	にくやさしいため	みそ汁	631	22.5	牛乳、あじ、豚こま、赤みそ、白みそ	精白米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンツァイ、玉葱、こまつな	あじは、頭から尾までとることばられます。油でカラッとあげていますので、たべやすいです。
23 金	ホットサンド		キャベツのクリームに	くだもの	660	29.8	牛乳、調理用、ハム、スライスチーズ、ベーコン、鶏こま、むきエビ、粉チーズ	食パン、トマトケチャップ、粒マスタード、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、パセリ、メロン	メロンは、古代エジプトで作られ、昔から食べられていた果物です。日本へは明治時代イギリスから伝わりました。
26 月	ごはん	いわしのかばやき	こまつなとひじきのあえもの	みそ汁	599	23.0	牛乳、いわし、ひじき、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、ごま油	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、にんにく、キャベツ、玉葱、しめじ、ねぎ	6月ごろのいわしが一番おいしいです。今日のいわしは「いわし」というものを使っています。
27 火	キムチチャーハン		やさいチップス	もずくスープ	596	21.0	牛乳、焼き豚、もずく豆腐、鶏こま、なるとたまご	精白米、ラード、じゃがいも、さつまいも	にんじん、はくさい(キムチ漬)、玉葱、グリーンピース、かぼちゃ、もやし、ねぎ、こまつな、河内晩柑	野菜チップスは、には、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、いんげん豆を使っています。油で時間をかけて揚げます。
28 水	やきそば		チーズフランク	フルーツヨーグルト	644	23.3	牛乳、豚こま、あおのり、フランクフルト、ピザチーズ、ヨーグルト	蒸し中華めん、さとう	玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、しょうが(甘酢液)、パセリ、黄桃缶、ダイス、みかん缶、バナナ、レモン(汁)、りんご、パイン缶	バナナは、明治36年に台湾から初めて日本に入りました。当時は高級品で、病気のときにしか食べられない特別なものでした。
29 木	梅ちゃづけ		あつあげのみそやき	くだもの	638	27.5	牛乳、じゃこ、こんぶのり、生揚げ、豚挽肉、赤みそ、ピザチーズ	精白米、バター、油	梅、糸みつば、玉葱、すいか、こねぎ	お茶漬けは、梅を入れたご飯に、かつおとこんぶで汁をとって汁をかけて食べます。さっぱりとした、食べやすいです。
30 金	ごはん	とりにくのえどみそやき	あぶらあげのサラダ	とうふのスープ	573	27.7	牛乳、若鶏もも、江戸甘味噌、油揚げ、鶏ひき肉、豆腐、生ワカメ	精白米、油、しょうゆ、白ごま(いり)	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ、えのきたけ	江戸みそは東京産のみそで、赤みそに近く、甘味があるのが特徴です。給食では、肉や魚の味の時やみそ汁のみそとして使っています。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

