令和３年度　**６月　予定献立表**　　港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう：衛生に気をつけて食事をしよう

日	曜日	こんだてめい 主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート		牛乳	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
1	火	季節の献立 カリカリ梅わかめごはん	焼きししゃも	ごま和え	豚汁		飲用牛乳,わかめごはんの素,ししゃも,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,白炒りごま,黒すりごま,上白糖,じゃが芋,こんにゃく	刻み梅,小松菜,キャベツ,もやし,人参,ごぼう,大根,長ねぎ	6月は「梅雨」の季節です。梅の実が熟す季節でもあります。
2	水	国際食（メキシコ） アロス・ア・ラ・メヒカーナ（メキシカンライス）		トマトと野菜のスープ	旬の食材 ジャガバター		飲用牛乳,鶏肉,ウインナー,えび,粉チーズ	精白米,油,バター,じゃが芋	とうもろこし,玉ねぎ,人参,ピーマン,セロリ,にんにく,トマト缶	「アロス」は「米」、「ア・ラ・メヒカーナ」は「メキシコ風」という意味。
3	木	ツナチーズドッグ		カレードレッシングサラダ	旬の食材 レタスとたまごのスープ		飲用牛乳,ツナ,ピザチーズ,鶏肉,レンズ豆,鶏卵	コッペパン,マヨネーズ,じゃが芋,油,上白糖,でん粉	玉ねぎ,パセリ,キャベツ,人参,きゅうり,とうもろこし,しめじ,レタス	レタスの旬は春の終わりから初夏です。
4	金	ごはん	魚の竜田揚げ	かむかむサラダ	みそ汁		飲用牛乳,さめ,するめ,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	精白米,でん粉,揚げ油,三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,切干し大根,人参,もやし,きゅうり,長ねぎ,なめこ	6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。一日30回を意識して食べてみましょう。
7	月	ナポリタン		ハニーポテトサラダ	セサミ蒸しパン		飲用牛乳,ベーコン,粉チーズ,調理用牛乳,鶏卵	スパゲティ,油,上白糖,はちみつ,じゃが芋,揚げ油,薄力粉,三温糖,バター,黒すりごま,白すりごま	パセリ,にんにく,しょうが,ピーマン,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,もやし	１頭の牛から出るお乳の量は、１日約２０～３０リットルです。
8	火	麦ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め	わかめともやしのスープ	郷土料理（鳥取県） スタミナ納豆		飲用牛乳,納豆,鶏肉,豚肉,赤みそ,生揚げ,うずら卵,わかめ	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖,油,上白糖,でん粉,白炒りごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,干ししいたけ,キャベツ,小松菜,もやし	スタミナ納豆は鳥取県の給食で人気のメニューです。
9	水	国際食（タイ） ガパオライス		ヤムウンセン	旬の食材 果物		飲用牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,鶏卵,えび	精白米,オリーブ油,上白糖,油,緑豆春雨,ごま油	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,とうもろこし,キャベツ,人参,きゅうり,もやし,赤玉ねぎ,セロリ,ライム果汁,すいか	ヤムウンセンとはタイで親しまれている春雨料理です。「ヤム」が和える、「ウンセン」が春雨という意味です。
10	木	黒砂糖パン	旬の食材 グリーンシチュー		シーフードサラダ		飲用牛乳,いか,えび,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ	黒砂糖パン,油,三温糖,じゃが芋,薄力粉,バター	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,玉ねぎ,レモン果汁,人参,グリンピース	グリーンシチューはグリンピースのピューレを加えた緑色が爽やかなシチューです。
11	金	ごはん	行事食（入梅） 入梅いわしの梅煮	からし和え	田舎汁		飲用牛乳,いわし,昆布,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,上白糖,じゃが芋	しょうが,梅干し,キャベツ,もやし,小松菜,人参,大根,長ねぎ	梅雨の時期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」といいます。一年で一番脂がのっています。
14	月	もぐもぐチャレンジウィーク ポークカレーライス		わかめのポン酢和え	季節の献立 紫陽花ゼリー		飲用牛乳,豚肉,レンズ豆,粉チーズ,わかめ,寒天	精白米,押麦,じゃが芋,油,バター,薄力粉,はちみつ,上白糖	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン果汁,ぶどうジュース	もぐもぐチャレンジウィークが始まります。
15	火	もぐもぐチャレンジウィーク ソース焼きそば		かきたま汁	旬の食材 プラム風味のフルーツポンチ		飲用牛乳,豚肉,鶏卵,わかめ	中華麺,油,でん粉	人参,キャベツ,玉ねぎ,干ししいたけ,にんにく,しょうが,えのき,白菜,長ねぎ,小松菜,すいか,メロン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,バナナ,梅ジュース	お皿に盛り付けられたものは残さず食べましょう。
16	水	もぐもぐチャレンジウィーク フレンチトースト	スパイシーポテトビーンズ	ＡＢＣスープ	旬の食材 果物		飲用牛乳,鶏卵,調理用牛乳,ヒヨコ豆,鶏肉	上白糖,バター,食パン,じゃが芋,揚げ油,でん粉,マカロニ	人参,玉ねぎ,セロリ,キャベツ,パセリ,さくらんぼ	さくらんぼの旬は６月。山形県東根市が生産量日本一です。
17	木	もぐもぐチャレンジウィーク ごはん	チキンカツ	おかか和え	みそけんちん汁	ジョア	ジョア,鶏肉,鶏卵,糸削り節,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,薄力粉,パン粉,揚げ油,上白糖,三温糖,じゃが芋,こんにゃく,ごま油	小松菜,もやし,人参,大根,長ねぎ	港南小は毎日100キロのお米を炊いています。一粒一粒大切にして食べましょう。
18	金	もぐもぐチャレンジウィーク ごはん	鯖のねぎみそ焼き	切干大根の煮物	すまし汁		飲用牛乳,さば,赤みそ,油揚げ,木綿豆腐,わかめ,かまぼこ	精白米,三温糖,油,上白糖	しょうが,長ねぎ,切干し大根,人参,干ししいたけ,さやいんげん,えのき	もぐもぐチャレンジウィークの最終日です。
21	月	季節の献立 冷やし中華		春巻き	旬の食材 果物		飲用牛乳,鶏肉,豚肉	中華麺,ごま油,上白糖,白炒りごま,緑豆春雨,でん粉,春巻きの皮,薄力粉,揚げ油	しょうが,きゅうり,人参,とうもろこし,もやし,たけのこ,キャベツ,干ししいたけ,さくらんぼ	作家の太宰治の好物はさくらんぼで、彼の命日は「桜桃忌」と呼ばれています。
22	火	ごはん	カレー肉じゃが	みそ汁	季節の献立 梅干し		飲用牛乳,豚肉,生揚げ,わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,じゃが芋,こんにゃく,油,上白糖	梅干し,人参,玉ねぎ,干ししいたけ,長ねぎ,大根,えのき,小松菜	梅干しは漬物ですが、塩に漬けた後、太陽の下で干すので、「梅漬け」ではなく「梅干し」という名前になりました。
23	水	高菜チャーハン		海鮮春雨スープ	旬の食材 空豆		飲用牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉,いか,えび,木綿豆腐	精白米,白炒りごま,ごま油,油,緑豆春雨	高菜漬,長ねぎ,人参,たけのこ,もやし,えのき,しょうが,空豆	空豆は、サヤが空に向いてつくので、その名がついています。
24	木	ミルクパン	洋風たまご焼き	ひよこ豆のカミカミサラダ	野菜スープ		飲用牛乳,鶏卵,鶏肉,チーズ,ヒヨコ豆,豚肉	ミルクパン,油,上白糖,でん粉,揚げ油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜,きゅうり,とうもろこし,赤玉ねぎ,セロリ,キャベツ,マッシュルーム,パセリ	よくかんで食べると、食べ物がきちんと消化され、栄養を十分に吸収することができます。
25	金	ごはん	いかのチリソース	ちりめんサラダ	トマトとたまごのスープ		飲用牛乳,いか,ちりめんじゃこ,鶏肉,鶏卵	精白米,でん粉,揚げ油,油,三温糖,ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,もやし,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,トマト,えのき,小松菜	ちりめんにはカルシウムがたくさん含まれています。
28	月	ピザトースト	オニオンドレッシングサラダ	レンズ豆のポタージュ	季節の献立 果物		飲用牛乳,ベーコン,ピザチーズ,レンズ豆,調理用牛乳,生クリーム	食パン,油,バター,三温糖,じゃが芋	玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,きゅうり,小松菜,しょうが,パセリ,冷凍みかん	学校のドレッシングはすべて手作りです。
29	火	旬の食材 もろこしごはん	鮭の塩焼き	ひじきの煮物	具だくさん汁		飲用牛乳,さけ,ひじき,油揚げ,大豆,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,こんにゃく,油,上白糖,じゃが芋,こんにゃく	とうもろこし,人参,ごぼう,大根,小松菜,長ねぎ	とうもろこしの粒の数は偶数と決まっています。
30	水	郷土料理（京都府） 衣笠丼	大根と豚肉の炊いたん		季節の献立 水無月		飲用牛乳,油揚げ,鶏卵,豚肉	精白米,油,上白糖,白玉粉,薄力粉,甘納豆(あずき)	人参,玉ねぎ,こねぎ,大根,小松菜	水無月は三角の形をした和菓子です。京都では6月半ば頃になると、多くの和菓子屋さんに並びます。

平均のエネルギー　６２４ｋcal　　平均のたんぱく質　２４．４ｇ

＊食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。

給食費のお知らせ（６月分）

1・2年生・・・4,950円　3・4年生・・・5,187円　5年生・・・5,896円　6年生・・・5,628円

わかば1・2年生・・・4,725円　わかば3・4年生・・・4,940円　わかば5年生・・・5,628円　わかば6年生・・・5,360円

引き落とし日は6月８日（火）です。口座振替日前日までに登録口座にご準備ください。