

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 6月放送資料
1 (月)	ごはん	アジは、食べた時に味が良いことから「アジ」という名前が付いたといわれています。1年中とれる魚ですが、1番おいしい旬の時期は春から夏にかけてです。この時期のあじは、脂がのっていて、とてもおいしいのが特徴です。今日は、油で揚げてサクサクのフライにしました。骨に気を付けながら、食感を楽しんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	アジフライ	
	やさいのたくあんあえ	
	みそけんちんじる	
2 (火)	コッペパン	今日の主菜は、「ポークチャップ」です。ポークチャップは、英語で骨付きの豚肉を意味する「ポークチョップ」がなまってできた名前だといわれています。もとはアメリカの料理ですが、ケチャップで味付けをするように、日本で工夫されました。豚肉には、体の疲れをとってくれる栄養があるため、午後の授業も元気に受けられるよう、野菜と一緒にしっかり食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ポークチャップ	
	マカロニサラダ	
	わかめいりやさいスープ	
3 (水)	ごはん	にらは、スタミナ食材として知られています。特にこの時期は、暑さで弱りがちな胃腸を元気にしてくれます。にらには、「アリシン」という成分が含まれており、ビタミンB1の働きを助け、体の疲れをとってくれます。にらは、暑さにも寒さにも強く、同じ株から何度でも収穫できる生命力の強い野菜です。今日は、もやしと一緒にのりで和えています。にらをしっかり食べて、スタミナをつけましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ハンバーグのおろしソースがけ	
	にらののりすあえ	
	とうふのみそじる	
4 (木)	ごはん	今日6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。給食では、この一週間、かみごたえのある食材や丈夫な歯をつくるもとになる食材を多く使ったカミカミ献立を実施します。 今日の主菜は「焼きししゃも」です。いつもは、油で揚げることが多いししゃもですが、今日は何もつけずに焼きました。ししゃもは、よくかんで食べれば、骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることができます。ししゃもをよくかんで食べて、自分の体の骨を強くしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	やしししゃも	
	はりはりづけ	
	おやこに	
5 (金)	むぎごはん	「歯と口の健康週間」2日目の今日は、大豆と煮干しを使った「大豆と煮干しの揚げ煮」にしました。カリッと揚げた大豆と煮干しを甘辛いタレで絡めました。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、体のもとになるたんぱく質がたっぷりです。煮干しには、骨や歯を強くしてくれるカルシウムがぎっしりつまっています。香ばしいごまの風味と一緒に、よくかんで味わって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	だいずとにぼしのあげに	
	やさいのふくじんづけあえ	
	ポークカレー	

日(曜)	こんだて 献立	がつほうそう しりょう 6月放送資料
8 (月)	ごはん	<p>「歯と口の健康週間」3日目は、主菜に「鶏肉」や「レバー」、サラダに「海藻」など、かむ回数が多い食材が使われています。みなさんは、スポーツをする時に歯のことを意識したことはありますか？遠くまでボールを投げたり、思い切り走ったり、ジャンプをしたり・・・と歯をかみしめることで、力を入れることができます。そのため、スポーツ選手も歯を大切にしている人が多いそうです。意識してよくかんで食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	とりとレバーのねぎソースあえ	
	かいそうサラダ	
	にらとたまごのスープ	
9 (火)	コッペパン	<p>「歯と口の健康週間」4日目は、「キャベツ」「きゅうり」「パプリカ」など野菜の歯ごたえを楽しむ「カラフルサラダ」にしました。よくかんで食べると、体にいいことがたくさんありますが、今日はそのうちの1つを紹介します。口の中でよくかむと、食べ物を小さくすることができます。そのため、胃で食べ物をさらに細かくしたり、腸で栄養が吸収されたりするのを助けます。たくさんかんで、体に栄養をしっかりと届けましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	おちゃチキン	
	カラフルサラダ	
	えだまめのクリームスープ	
10 (水)	ごはん	<p>「歯と口の健康週間」最終日の今日は、かみごたえのある食材を使ったメニューと入梅献立を組み合わせています。今日は、「いわし」「荳わかめ」「ごぼう」「こんにやく」「鶏肉」「しいたけ」などがかみごたえのある食材です。明日の11日は、入梅とされ、昔から季節の変わり目である「梅雨入り」の目安とされてきました。梅干しの酸味は、いわしの臭みを取り、さっぱりと食べやすくしてくれます。また、疲れた体を回復させたり、食欲を高めてくれたりします。よくかんで、梅の風味といわしのうま味を味わって食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	いわしのうめに	
	くわかめのきんぴら	
	とりじる	
	あじさいゼリー	
11 (木)	ちゅうかめん	<p>今日は、楽しみにしていた人も多い「醤油ラーメン」です。お店のラーメンとは違う給食ならではの特徴は、野菜がたっぷり入っていることです。シャキシャキのもやしや、彩りの良いにんじんやチンゲン菜やコーン、香りの良いねぎなどいろんな野菜が入っています。たくさんの野菜が入って、栄養満点の醤油ラーメンを、温かいうちにおいしくいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	はるまき	
	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	
	しょうゆラーメンスープ	
12 (金)	むぎごはん	<p>日本で食用とされる海藻は、100種類以上あるといわれています。海藻の仲間である「ひじき」は、貴重な食料として、またミネラル源として、昔からたくさん食べられてきました。ひじきには、食物繊維が多く、腸のはたらきを整えてくれます。また、海藻類はもともとカルシウムの多い食品ですが、ひじきはその中でも特に多く含んでいます。今日は、ひじきを野菜と一緒にサラダで食べて、おなかの中をピカピカにしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	さんしょくごはんのぐ	
	ひじきサラダ	
	いなかじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 6月放送資料
15 (月)	ごはん	<p>きょう しゅうかん きくがわ し しずおかけん しよぐざい つか 今日から1週間は、菊川市や静岡県でとれた食材をたくさん使っ</p> <p>た「ふるさと給食週間」です。毎日、静岡県内でとれた食材や料理</p> <p>しょうかい を紹介します。</p> <p>きょう しゅさい しずおかけん だいひょう きょうどりょうり くら 今日の主菜は、静岡県を代表する郷土料理の「黒はんぺんフ</p> <p>イ」です。黒はんぺんは、いわしやさばなどの青魚を、骨も皮も丸</p> <p>ごと練り込んで作られています。そのため、色は黒っぽい灰色になり、</p> <p>からだ つよ はい じもと めぐ 体を強くするカルシウムもたくさん入っています。地元の恵み</p> <p>かんしゃ に感謝して、おいしくいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	くろはんぺんフライ	
	ちくぜんに	
	チンゲンサイのみそしる	
16 (火)	コッペパン	<p>きゅうしよくしゅうかん ふつか め きょう しゅさい きくがわさん ふるさと給食週間2日目です。今日の主菜は、菊川産のトマトを</p> <p>つか つく つく 「トマト入りメンチカツ」です。トマトに多く含まれ</p> <p>あか いろ せいぶん ち るの赤い色の成分「リコピン」は、血をサラサラにしてくれます。</p> <p>また、たくさんの野菜が入った洋風煮には、給食を作る時に出た野</p> <p>い ざんさい つく ひりょう つか さいばい きくがわさん 菜くずや残菜をもとに作った肥料を使って栽培した、菊川産のア</p> <p>つか みどりいろ あざ はい スパガスを使っています。緑色が鮮やかなアスパガスが入ると、</p> <p>いろどりもきれいですね。</p>
	ぎゅうにゅう	
	トマトいりメンチカツ	
	もやしサラダ	
	きくがわさんアスパラいりようふうに	
17 (水)	ごはん	<p>きゅうしよくしゅうかん みつ か め きょう しゅさい あつや たまご ふるさと給食週間3日目です。今日の主菜の「厚焼き玉子」に</p> <p>しずおか けんない さん たまご はまなこ さん つか は、静岡県内産の卵と、浜名湖産ののりが使われています。また、</p> <p>あ 「おかか和え」には、菊川市周辺でとれたチンゲン菜と、静岡県産</p> <p>つか のもやしが使われています。今日は、ごはんにも合う「かつお節」</p> <p>あ で和えました。かつおの水揚げ量全国1位を誇る焼津市では、かつ</p> <p>あ みずあ りょうぜんこく い ほこ やいづし お節の加工も盛んに行われています。海に面した静岡県では、香</p> <p>ぶし かこう さか おこな うみ めん しずおかけん かお りがいい「のり」や「かつお節」といった水産加工物もおいしく食</p> <p>ぶし すいさんかこうぶつ た べることができて、うれしいですね。</p>
	ぎゅうにゅう	
	はまなこさんのりいりあつやたまご	
	やさいのおかかあえ	
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	
18 (木)	ごはん	<p>きゅうしよくしゅうかんよっ か め きくがわし おんだん きこう い ふるさと給食週間4日目です。菊川市では、温暖な気候を活かし、</p> <p>がつ がつ なつ あき さいばい 6月～10月の夏から秋にかけて、なすが栽培されています。みなさん</p> <p>いちふじ に たか さん し は、「一富士、二鷹、三なすび」ということわざを知っていますか？初</p> <p>ゆめ み えんぎ よ しあわ じゆんばん なら 夢を見ると、縁起が良く幸せになれるものを順番に並べたものです。</p> <p>えら えどじだい しょうぐん とくがわいえやす だいす 「なす」が選ばれたのは、江戸時代の将軍「徳川家康」が大好きだった</p> <p>せつ からという説があります。また、「物事を成す」（うまくいく）という</p> <p>ことば おな ひび 言葉と同じ響きで、おめでたいからだといわれています。なすをしっ</p> <p>た かり食べて、いろんなことがうまくいくといいですね。</p>
	ぎゅうにゅう	
	かつおのおちゃフライ	
	なすのみそいため	
	すましじる	
19 (金)	むぎごはん	<p>きゅうしよくしゅうかん さいしゅうび きょう ぶたにくどん ぐ ふるさと給食週間最終日です。今日の「豚肉丼の具」に入っ</p> <p>ぶたにく しずおかけんない さん たま きくがわし しゅうへん ている豚肉とこんにやくは静岡県内産で、玉ねぎは菊川市周辺でと</p> <p>つか しゆん きくがわさん おがき れたものを使っています。旬のとうもろこしは菊川産です。「小笠</p> <p>しる どうふ こまつな まんてんみそ汁」は、豆腐、わかめ、じゃがいも、小松菜などたく</p> <p>しずおかけんないさん しよぐざい つか ちさんちしやう とお しずおか しよく さんの静岡県内産の食材を使っています。地産地消を通し、静岡の食</p> <p>さい みりよく たんきゅう 材の魅力を探求しましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにくとどんのぐ	
	ゆでとうもろこし	
	おがさまんてんみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	がつほうそう しりょう 6月放送資料
22 (月)	ごはん	<p>今日の主菜は、「鶏肉のレモン漬け」です。カラッと揚げた鶏肉に、醤油、砂糖、レモン果汁を合わせた甘酸っぱい特製のタレを絡めています。レモン特有のすっぱい味は、クエン酸という成分です。クエン酸には、食べたものをエネルギーに変えるのを助けたり、体の疲れを回復させたりする力があります。食欲をアップさせてくれる効果もあるので、少しお疲れぎみの人にもピッタリのメニューです。レモンのパワーを体に取り入れて、元気に過ごしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのレモンづけ	
	えだまめともやしのおひたし	
	わかめとだいこんのみそしる	
23 (火)	こくとうパン	<p>今日のスープは、「コンソメスープ」です。コンソメという言葉は、フランス語で「完成された」という意味があります。ベーコンや野菜をじっくり煮込んで、手間ひまをかけて作ることから、その名前がつけました。野菜の甘みやうま味が溶け出して、パンにもよく合いますね。今日は、全部で7種類の食材がコンソメスープで使われています。確認しながら食べてみましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	オムレツのケチャップソースかけ	
	キャベツとウィンナーのソテー	
	コンソメスープ	
24 (水)	むぎごはん	<p>今日のマーボー豆腐には、かぼちゃが使われています。今日は、かぼちゃについてのクイズを出します。かぼちゃは、ある国の名前がなまって「かぼちゃ」と呼ばれるようになりました。さて、その国は次の3つのうちどれでしょう。①ポルトガル ②カンボジア ③インド 答えは、②番のカンボジアです。昔、カンボジアの船が日本にかぼちゃを運んで来た時に、「カンボジアの野菜」がなまって「かぼちゃ」になったそうです。今日は、かぼちゃ入りの甘めのマーボー豆腐なので、辛いのが苦手な人もチャレンジしてみてくださいね。</p>
	ぎゅうにゅう	
	やきぎょうざ	
	きゅうりのひたひた	
	かぼちゃのマーボー豆腐	
25 (木)	ソフトめん	<p>今日は、今も昔も給食で人気の「ソフトめん」です。ソフトめん の正式な名前は、「ソフトスパゲッティ式めん」です。昭和30年代の給食でパンが多く提供されていた頃、小麦粉を使ってメニューの幅を増やす目的で開発されました。今日は、ソフトめんをカレーソースにからめて、飛ばさないように上手に食べましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ポテトコロッケ	
	コールスローサラダ	
	カレーソース	
26 (金)	ごはん	<p>みなさんは、なぜ毎日牛乳が給食に出ているか知っていますか？牛乳には、成長期のみなさんに欠かせない栄養素であるカルシウムがたくさん含まれているからです。牛乳を1本飲むと、カルシウムが約227mgとれます。1日に必要なカルシウムは、小学生は600～700mg、中学生女子は800mg、男子は1000mgです。しかし、牛乳だけで1日に必要なカルシウムを全て摂るのはとても大変です。そのため、小魚や小松菜、大豆製品、海藻類など、他のカルシウムが多く含まれている食品も積極的に食べながら、不足しないように意識していきましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	キャベツいりつくね	
	じゃがいものそぼろに	
	なすのみそしる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 6月放送資料
29 (月)	ごはん	<p>きょう 今日、ちゅうごくりょうり 人気の「ユーリンチー」にしました。ゆーりんちー 油淋鶏</p> <p>の「ゆー」はりょうり 料理に使う油、「淋」はそそぐ、「鶏」はにわとりとい</p> <p>う意味があります。もともとは、すく 少ない油を鶏肉にかけながら揚げ</p> <p>て作るりょうり 料理だったことから、この名前がつかえました。きざ 刻んだなが</p> <p>としょうゆ 醤油、す 酢を使ったあまず 甘酸っぱいあ 夕しがかかっています。ごはんと</p> <p>よくあ 合うので、いっしょ 一緒においしくいただきます。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ユーリンチー	
	もやしちゅうかあえ	
	ワントンスープ	
30 (火)	コッパン	<p>きょう 今日、さかな 白身魚の「ホキ」です。にほん 日本、ちか 近くではあ</p> <p>まりと おも 獲れず、主にニュージーランドやオーストラリア付近の、ふか 深さ</p> <p>200～700メートルくらいのふか 深いうみ 海に住んでいるしんかいぎょ 深海魚です。</p> <p>からだ 体はほそなが 細長く、おお 大きなめ 目とすど は 鋭い歯をもっています。おお 大きなものは1</p> <p>メートルいじょう 以上にもなるそうです。きょう 今日、しずおかけんさん 静岡県産のお茶をちや 衣に混</p> <p>ぜてあぶら 油であ 揚げました。ホキは、フィッシュバーガーにも使われてい</p> <p>るおさかな 魚なので、パンにはさんでた 食べるのもおすすめ。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ホキのおちゃフライ	
	コーンサラダ	
	ポークビーンズ	