



6月のこんだてひょう



指導目標： 上手な配膳・片付けを身に付けよう

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
<p>【献立】・脂肪・蛋白質</p> <p>6月4日～10日 歯と口の健康週間</p> <p>5日～9日は、歯と口の健康週間に合わせて、かみごたえのある食べ物が多く出ます。よくかんで、食べましょう。</p>	<p>【クイズ】 よくかむと、どんないいことがあるでしょう？</p>	<p>① むし歯になりにくくなる ② 消化しやすくなる ③ 足がはやくなる ④ 脳の働きがよくなる ⑤ 太りにくくなる</p> <p>※詳しくは7日と8日の献立メモにあります。※答えは、①②④⑤です！</p>	<p>1 575kcal 37% 25.4g 丸型パン 牛乳 とりのからあげ フレンチサラダ ふわふわたまごスープ オレンジ</p> <p>【とりのからあげサンド】 とりのからあげに、甘いタレをかけます。パンにはさんで、からあげサンドにして食べてみてください。</p>	<p>2 545kcal 28% 28.4g たきこみごはん 牛乳 サワラの塩こうじ焼き 洋風ごまあえ みそ汁</p> <p>【サワラ】 成長するにしたがって、サゴシ→ナギ→サワラという風に名前が変わっていきます。名前が変わる、出世魚(しゅっせうお)の一種です。</p>	
<p>よくかんでむし歯予防!</p> <p>献立メモ</p>	<p>5 565kcal 21% 22.9g もち玄米入りごはん 牛乳 いりどり ふりかけ みそ汁 オレンジ</p> <p>【いりどり】 ごぼう、たけのこ、れんこんなどの根菜やこんにゃくを、炒ったとり肉といっしょに煮ます。かみごたえのある食材をたくさん使っているの、一口ずつよくかんで食べましょう。</p>	<p>6 580kcal 37% 25.4g あげパン 牛乳 ポークビーンズ ハムサラダ パイナップル</p> <p>【ポークビーンズ】 大豆には、骨や歯をつくるために重要な栄養素(カルシウム)がたくさん入っています。みなさんが毎日飲んでいる牛乳や9日のこいわしも、カルシウムが豊富です。</p>	<p>7 562kcal 27% 23.8g 麦ごはん 牛乳 八宝菜 切り干し大根あえ かみかみこんぶ</p> <p>【クイズの答え】 ①よくかむと、だえきがたくさん出ます。だえきは、むし歯予防に役立ちます。 ②よくかむと、口の中で食べ物が小さくなるので、胃や腸で消化しやすくなります。</p>	<p>8 529kcal 25% 25.5g ソフトめん 牛乳 ミートソース 海草サラダ コーヒーゼリー</p> <p>【クイズの答え】 ③よくかむと、脳の血の流れがよくなり、きおくや集中力がアップします。 ④よくかむと、脳がおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>9 578kcal 30% 22.6g カリカリ梅ごはん 牛乳 こいわしフライ からしあえ とん汁</p> <p>【6/11 は入梅】 梅雨入りは各地域で差がありますが、暦の上では梅雨の時期に入ることを意味します。そこで今日はカリカリ梅ごはん、入梅の時期に楽しくなると言われるいわしがあえます。</p>
<p>12日～16日は「ふるさと給食週間」です</p> <p>献立メモ</p>	<p>12 573kcal 18% 22.5g わかめごはん 牛乳 肉じゃが もやしのおひたし 函南すいか</p> <p>今日から5日間、地場産物や郷土料理がたくさん登場します! 【牛乳】函南町丹那産 【米】静岡県内産 【たまご】伊豆産 【すいか】函南町産</p>	<p>13 575kcal 27% 24.6g 麦ごはん 牛乳 いかメンチ お茶たまごふりかけ いそびたし すまし汁</p> <p>【いかメンチ】 いかメンチは熱海市網代(あじろ)地区の郷土料理の一つです。地元でとれたイカや魚をすり身に、刻んだイカや野菜を合わせて揚げたり焼いたりした料理です。 【ふりかけ・お茶】静岡県産</p>	<p>14 537kcal 30% 20.3g にんじんツナピラフ 牛乳 ポトフ チーズサラダ みかんゼリー</p> <p>【ツナ】 ツナ缶は静岡県生まれの食べ物です。全国のツナ缶のほとんどを静岡県で作っています。ツナはマグロから作られ、海外でも食べられているそうです。 【みかんゼリー・みかん】静岡県内産</p>	<p>15 520kcal 41% 22.5g 山型食パン 牛乳 桜えびのキッシュ 高野豆腐スープ ブルーベリージャム</p> <p>【キッシュ・桜えび】静岡県由比産 日本で桜えびが採れるのは、静岡県の駿河湾だけです。小さいえびですが、色がきれいです。 【キッシュ・たまご】伊豆産 【キッシュ・生クリーム、牛乳】函南町丹那産 【ブルーベリージャム】静岡県富士宮産</p>	<p>16 598kcal 27% 19.1g さくらごはん 牛乳 黒はんぺんお茶フライ ごまあえ みそ汁 函南すいか</p> <p>【さくらごはん】静岡県の郷土料理 【黒はんぺんお茶フライ】 黒はんぺんは静岡の名物です。全国的に食べられている白はんぺんとはちがい、魚の骨まで使っているの、栄養がたっぷりです。 【すいか】函南町産</p>
<p>献立メモ</p>	<p>19 517kcal 22% 24.7g 麦ごはん 牛乳 アジのさんが焼き 干草あえ みそ汁</p> <p>【アジのさんが焼き】 アジのさんが焼きは千葉県産の郷土料理です。細かくたたいたアジにみそ、しそ、しょうがやネギなどを合わせて焼きました。</p>	<p>20 572kcal 33% 20.9g 玄米入りロールパン 牛乳 メキシカンポークソテー キャベツスープ</p> <p>【メキシカンポークソテー】 メキシカンポークソテーは千切りにして揚げたじゃが芋に、ブラウンルーで作ったソースをかけます。</p>	<p>21 633kcal 30% 25.9g エビピラフ 牛乳 チキングラタン リンゴゼリー ジュリエンスープ</p> <p>【ジュリエンスープ】 ジュリエンヌとはフランス語で「千切り」という意味です。スープの具がどのような形になっているか、よく見てみてください。</p>	<p>22 518kcal 24% 24.2g 中華めん 牛乳 ジャージャーめん(たれ) 野菜ナムル チーズロール</p> <p>【ジャージャーめん】 ぶたのひき肉と細かく切ったにんじんやしいたけを炒め、甘みそで味付けした具をめんのにのせます。中国で生まれた家庭料理です。</p>	<p>23 568kcal 25% 24.0g 麦ごはん 牛乳 とりごぼうつくね おひたし すまし汁</p> <p>【つくね】 ひき肉にたまごや山芋などのつなぎを入れて混ぜ、煮たり、焼いたり、揚げたりする料理です。今日は、オープンで焼きました。</p>
<p>献立メモ</p>	<p>26 586kcal 30% 23.2g きつねごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ なめたけあえ みそ汁</p> <p>【きつねごはん】 油揚げはきつねの好物とされています。味をつけて煮た油揚げに、酢めしを入れて作る料理をおいなりさん、いなり寿司と呼ぶのは、このことが由来とされています。</p>	<p>27 553kcal 21% 21.2g 麦ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ オレンジ</p> <p>【ポークカレー】 だんだん暑くなってきて、夏バテ気味になっていませんか?今日のカレーに入っているぶた肉には疲れをとる働きがあります。たくさん食べて、元気よく過ごしましょう。</p>	<p>28 650kcal 31% 23.4g もち玄米入りごはん 牛乳 イワシのかば焼き おひたし ごまみそ汁</p> <p>【イワシ】 旬は6月から秋といわれています。今日はそんなイワシのかば焼きです。「焼き」ですが、給食ではかたくり粉を付けて油で揚げてから、タレに絡めて作ります。</p>	<p>29 525kcal 36% 23.7g こくとうリングパン 牛乳 とりのマーマレードソース マセドアンサラダ 野菜スープ</p> <p>【マーマレード】 夏みかんやグレープフルーツなどのみかん類で作られるジャムのことです。今日は焼いた鶏肉に、マーマレードのソースを上からかけます。</p>	<p>30 594kcal 26% 26.0g 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 アーモンド田作り 切り干し大根ナムル</p> <p>【とうふ】 豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐があり、それぞれ作り方やたくさん入っている栄養素が違います。今日のマーボー豆腐には、絹ごし豆腐を使っています。</p>

