



6月献立表



函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立	1 麦入りごはん チキンカレー コールスローサラダ バナナ	2 麦入りごはん おかかふりかけ ちぐさやき 具だくさん汁	3 黒糖入り食パン チキングラタン やさいスープ	4 くきワカメごはん ししゃもフライ もやしのおひたし みそ汁	5 麦入りごはん ホイコーロー ワカメスープ カルピスゼリー
献立メモ	【バナナ】 バナナは日本でもおなじみのくだものですが、そのほとんどが海外からの輸入に頼っています。バナナは主にフィリピンやタイなど、一年中暖かい国で作られていることが多いです。	【ちぐさやき】 ちぐさやきは細かくきざんだ野菜や肉などの具材に、たまごを流して平らに焼いて作ります。具材はタケノコ、シタケ、にんじん、ねぎ、とり肉、ひじきが入ります。また豆腐も入れてホリウムを出しています。	【グラタン】 グラタンはフランス生まれの料理で「こげめ」という意味があります。今日のグラタンはたんな牛乳をたっぷりを使い、調理師さんが一つ一つ手作りしてくれます。	【歯と口のけんこう週間】 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今日は虫歯予防デーでもあります。歯のもとになるカルシウムが多いししゃもと、かみごたえのあるくきワカメをごはんに入れました。よくかんで食べるようにしましょう！	【ホイコーロー】 ホイコーローは漢字で回す鍋の肉と書いて「回鍋肉(ホイコーロー)」と読みます。ホイコーローはぶた肉やキャベツなどいろいろな野菜をテンメンジャンという中華の甘いみそを使って味つけをした料理です。
献立	8 麦入りごはん とり肉のからあげ やくみソースかけ ちぐさあえ みそ汁	9 麦入りごはん ビビンバの具 (肉いため・ナムル) ワンタンスープ オレンジ	10 あげパン ポトフ フレンチサラダ	11 うめぼし入りごはん とり肉のてりやき からしあえ みそ汁	12 ロールパン スロッピージョー ツナサラダ ABCスープ
献立メモ	【みそ汁】 昔の日本ではごはんのみそ汁が朝ごはんの定番でした。野菜などを入れたみそ汁はごはんと一緒に食べるとバランスの良い食事になります。またみそ汁には塩分があるため、熱中症予防にぴったりです。	【ビビンバ】 ビビンバは韓国(かんこく)生まれの料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味があります。焼いた石の器に入れる石焼きビビンバも有名です。今日はごはんにビビンバの具をのせて食べましょう。	【あげパン】 あげパンは日本で生まれた料理と言われています。昭和の時代に、学校に来られなかった子に、パンを油であけて、さとうをまぶして届けたのが始まりと言われています。	【入梅(にゅうばい)】 入梅(にゅうばい)は季節の移り変わりの目安となる雑節(ざっせつ)のひとつで、暦(こよみ)の上では梅雨入りを言います。今年は11日が入梅です。今日は入梅にちなんで梅ごはんにしました。	【スロッピージョー】 サッカーワールドカップが始まります。今日は開催国の1つであるアメリカ生まれの料理「スロッピージョー」にしました。パンにスロッピージョー(ミートソース)をはさんで食べましょう。
献立	15 給食なし (お弁当の日)	16 ソフトめん カレーソース たまご入りサラダ	17 ひじきごはん すみそあえ かきたま汁 たんなヨーグルト	18 麦入りごはん 静岡トマトのトマーボー ナムル バナナ	19 駿河湾シラス入りごはん あつやきたまご ごまあえ みそ汁 函南スイカ
献立メモ	【お弁当の日】	【ふるさと給食週間】 15日～19日はふるさと給食週間です。郷土料理や地域の食材を使った給食になります。今日はカレーソースにたんな牛乳、サラダに静岡県産のたまごを使います。	【たんな牛乳】 毎日給食で飲んでいる牛乳は、函南町旦那地区で作られたものです。たんな牛乳を使って作られたヨーグルトを、今日はデザートに付けました。	【トマーボー】 今日は静岡県でとれたトマトを使った「トマーボー」です。トマーボーは、マーボー豆腐のアレンジバージョンで、角切りのトマトやケチャップを入れ、少し洋風な味付けになっています。	【ふるさと給食の日】 今日はふるさと給食の日です。するがわんでとれたシラスを使ったごはんです。またデザートに函南スイカをつけました。平井地区ではおいしいスイカがとれ、糖度が11度以上ある甘さでとくちょうです。
献立	22 麦入りごはん ハヤシライス チーズサラダ オレンジ	23 さくらごはん あげじゃがいもの そばろに きりぼしだいこんあえ	24 食パン とり肉のマーマレードソースかけ ハムサラダ ラビオリスープ	25 麦入りごはん はっぼうさい オイキムチ バナナ	26 麦入りごはん アジフライ なめたけあえ みそ汁
献立メモ	【チーズ】 チーズの歴史は古く、今から約6千年ほど前には食べられていたと言われています。最初はヤギのミルクから作られていました。今では牛乳から作られているものが多く、カルシウムの多い食材となっています。	【きりぼしだいこん】 きりぼしだいこんは、大根をうすく、細長く切り、乾燥させたものです。乾燥させることで長持ちするようになり、また栄養価も高くなります。今日は他の野菜やツナとあえます。	【マーマレード】 マーマレードはオレンジなどの柑橘類(かんきつるい)で作られるジャムです。パンに直接ぬって食べるものが多いですが、今日は焼いたとり肉にかけるソースとして使いました。	【オイキムチ】 オイキムチはきゅうりを使ったキムチです。韓国(かんこく)料理といえばキムチが有名です。1番有名なのは白菜で作るキムチですが、今日のオイキムチや、大根で作る「カクテキキムチ」等も有名です。	【アジ】 アジは「味がおいしいから」アジと呼ばれるようになったと言われています。5月～7月に旬を迎え、脳に良いと言われるDPA(ディーピーエー)などの脂がたっぷり含まれています。
献立	29 麦入りごはん ガバオライスの具 こうやどうふスープ オレンジ	30 えだまめごはん イワシのうめにいそびたし じゃがベー汁	おいしく食べるために、健康な歯を保とう！ どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません。おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保つよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。		
献立メモ	【ガバオライス】 ガバオライスはタイで生まれた料理です。ごはんののせて食べてください。ガバオとはハーブの一種です。今日のガバオライスにもバジルを使っています。	【じゃがベー汁】 じゃがベー汁は、「じゃがいも」と「ベーコン」を使っています。また最初にバターでベーコンと玉ねぎを炒めています。乳製品とみその相性は意外性がありますが、よく合います。	健康な歯を保つためのポイント		
	 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 ただただ食べるだけでなく、飲むのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう	

6月 使用食品一覧

牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品のなかまです。

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに11kgのものとなる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(%)
1	月	麦入りごはん チキンカレー コールスローサラダ バナナ	米 麦 油 はちみつ ジャがいも 油 さとう	とり肉 ヨーグルト ちくわ あおのり	ソウ 玉ねぎ にんじん 切り トマト りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ	塩 ソウ 中濃ソース 加-粉 しょうゆ りんご酢 米酢 塩 ソウ	585 30 20.1
2	火	麦入りごはん おかかあえぶりかけ ちくさやき 貝だくさん汁	米 麦 (さとう) 油 さとう ジャがいも	(かつおぶし) たまご とうふ とり肉 ひじき とり肉 みそ 油あげ	(まっちゃ) 卵 肉 玉ねぎ ソウ 葉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 葉ねぎ	(塩) 塩 しょうゆ 酒 みりん	532 27 26.1
3	水	黒糖入り食パン チキングラタン やさしいスープ	黒糖入り食パン 油 バター こむぎこ マカロニ 油	とり肉 牛乳 生クリーム ナス とり肉 バター	玉ねぎ しめじ にんじん にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	塩 ソウ 白ウイ 塩 ソウ	514 35 23.8
4	木	くさわかメごはん ししゃもフライ もやしのおひたし みそ汁	米 麦 油 (パンこ こむぎこ) ごま	(ワカメ) (ししゃも) みそ あつあげ	(塩) 中濃ソース しょうゆ	(塩) 中濃ソース しょうゆ	572 32 24.1
5	金	麦入りごはん ホイコーロー ワケメスープ カルピスゼリー	米 麦 ごま油 さとう かたくりこ さとう	ぶた肉 みそ ワカメ とうふ ゼラチン かんたん カルピス	ソウ 卵 卵 玉ねぎ ねぎ 卵 バター ビー玉 にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 酒 ソウ しょうゆ 塩 ソウ しょうゆ	522 22 22.5
8	月	麦入りごはん とり肉のからあげ〜やくみソース〜 ちくさあえ みそ汁	米 麦 油 かたくりこ さとう さとう	とり肉 たまご みそ ふ	ソウ ソウ 葉ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな 玉ねぎ キャベツ	しょうゆ 酒 塩 ソウ トマト ソウ 米酢 しょうゆ 酒	515 27 21.3
9	火	麦入りごはん ビビンバ(肉いため) (ナムル) ワンタンスープ オレンジ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま さとう ごま油 う油 ごま ワンタンのかわ	ぶた肉 みそ たまご とり肉	ソウ 卵 もやし こまつな にんじん にんじん 玉ねぎ こまつな しめじ もやし オレンジ	酒 みりん 塩 ソウ ソウ しょうゆ しょうゆ 米酢 りんご酢 塩 ソウ しょうゆ	519 24 25.5
10	水	あげパン(さとう味) ポトフ フレンチサラダ	油 パン さとう ジャがいも 油 さとう はるさめ	ぶた肉 ベーコン ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ キャベツ にんじん きゅうり	塩 ソウ 塩 ソウ 米酢 ぶどう酢	504 35 21.1
11	木	うめぼし入りごはん とり肉のてりやき からしあえ みそ汁	米 麦 ごま さとう	とり肉 油あげ みそ ワカメ	うめ ソウ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ	塩 酒 しょうゆ 酒 塩 ソウ みりん しょうゆ 酒 からし	546 30 25.6
12	金	ロールパン スロッピージョー ツナサラダ ABCスープ	ロールパン 油 さとう こむぎこ 油 さとう マカロニ	ぶた肉 だいず ツナ ベーコン	ソウ ソウ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にんじん にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 ソウ 卵 ソウ ソウ ソウ しょうゆ ソウ ソウ 米酢 りんご酢 塩 ソウ 塩 ソウ	507 35 23.3
16	火	ソフトめん カレーソース たまご入りサラダ	ソフトめん 油 ジャがいも さとう 油 はるさめ	ぶた肉 だいず 牛乳 ナス たまご ハム	ソウ ソウ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	加-粉 塩 中濃ソース しょうゆ 加-粉 酒 米酢 塩 ソウ	552 33 27.5
17	火	ひじきごはん すみぞあえ かきたま汁 たんぱく 卵	米 麦 さとう さとう ごま かたくりこ	とり肉 ひじき イカ みそ ワカメ たまご とうふ ヨーグルト	ソウ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ にんじん えのき 葉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 米酢 りんご酢 みりん しょうゆ 塩	523 24 26.2
18	木	麦入りごはん 静岡トマトのトマソー ナムル バナナ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま油 う油 さとう ごま	ぶた肉 とうふ だいず みそ たまご	ソウ ソウ 玉ねぎ にんじん ソウ 卵 トマト トマト もやし こまつな にんじん バナナ	ソウ ソウ しょうゆ ソウ しょうゆ ソウ ソウ しょうゆ 米酢 りんご酢 しょうゆ 米酢 りんご酢 塩 ソウ	548 27 24
19	金	駿河湾シラス入りごはん あつやきたまご ごまあえ みそ汁 函南スイカ	米 麦 ごま油 ごま (さとう) さとう ごま ジャがいも	シラス (たまご) みそ	こまつな にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ スイカ	酒 みりん 塩 しょうゆ	587 25 21.6
22	月	麦入りごはん ハヤシライス チーズサラダ オレンジ	米 麦 油 さとう 油 さとう	ぶた肉 チーズ	ソウ ソウ 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ にんじん きゅうり オレンジ	ソウ 塩 ソウ 中濃ソース ソウ しょうゆ ソウ りんご酢 米酢 塩 ソウ	578 32 22.1
23	火	さくらごはん あげジャがいももろそばろに きりぼしだいこんあえ	米 麦 油 ジャがいも さとう かたくりこ さとう ごま	とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん えだまめ きりぼしだいこん ほうれん草 キャベツ にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ 米酢 しょうゆ	595 30 21.6
24	水	食パン とり肉のマーマレードソース ラムサラダ ラビオリスープ	食パン さとう マーマレード (ごま さとう) (こむぎこ)	とり肉 ハム バター (ぶた肉)	ソウ ソウ りんご レモンかじゅう きゅうり キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ コーン	酒 しょうゆ 塩 ソウ 白ウイ (塩) 塩 ソウ	511 35 23.3
25	木	麦入りごはん はっほうさい オイギムチ バナナ	米 麦 油 かたくりこ ごま油 ごま油	ぶた肉 イカ うずらたまご みそ	ソウ ソウ 卵 にんじん はくさい 玉ねぎ ソウ 卵 きゅうり にんじん バナナ	酒 しょうゆ 塩 ソウ 塩 酒 みりん トマト ソウ	518 28 23.8
26	金	麦入りごはん アジフライ なめだけあえ みそ汁	米 麦 油 (パンこ こむぎこ)	(アジ) とうふ みそ 油あげ	こまつな キャベツ にんじん なめだけ 玉ねぎ こまつな	中濃ソース しょうゆ	557 31 23.7
29	月	麦入りごはん ガバオライスの真 こうやどうふスープ オレンジ	米 麦 油 さとう かたくりこ 油	とり肉 ベーコン こうやどうふ	ソウ ソウ 玉ねぎ 卵 にんじん 赤・黄・白・マ ソウ にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな オレンジ	酒 バジル しょうゆ カブラー オリーブ 酒 しょうゆ 塩 ソウ	523 32 22.8
30	火	えだまめごはん イワシのうめ いそひたし じゃがベー	米 麦 バター ジャがいも	(イワシ) のり ベーコン みそ	えだまめ (うめ) もやし にんじん こまつな 玉ねぎ 葉ねぎ	酒 塩 (しょうゆ みりん) しょうゆ	512 29 22.8

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

【食育】とは、人生100年時代といわれるようになり、生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らすために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- ささまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

