

[6月 献立表]

今月の目標: 衛生に気をつけて生活しよう

令和元年5月31日
 杉並区立松溪中学校
 校長 赤荻千恵子
 栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	わかめごはん		たきこみわかめ	米, 麦		739 kcal
	とり肉のしょうが焼き		とり肉		しょうが	31.2 g
	スタミナサラダ		豚肉	油, さとう, ごま油, ごま	レタス, きゅうり, キャベツ, 小松菜, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく	23.8 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	1.7 g
5 水	スパイシートマトライス		豚肉	米, 麦, バター, 油, さとう, コーンスタ ーチ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, ホールトマト, ャッパル缶	763 kcal
	ポテトオムレツ		豚肉, 牛乳, たまご	油, じゃがいも	たまねぎ, 赤ピーマン, ピーマン	29.1 g
	何でも千切りサラダ		ひじき	油, さとう	大根, にんじん, キャベツ, きゅうり, シ モン	25.4 g
6 木	ハニートースト			胚芽食パン, マーガリン, はちみつ		743 kcal
	ホキのカレーマリネ		ホキ	小麦粉, 油, さとう, 油	赤ピーマン, ピーマン, 黄ピーマン, た まねぎ	30.0 g
	ヌードルスープ		豚肉, とり骨	油, ヌードル	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, 小松菜, 木茸, しょうが	28.3 g
	メロン				メロン	3.0 g
7 金	ブルコギ丼		豚肉	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま, かき 油	にんにく, しょうが, だいずもやし, も やし, にんじん, しめじ, ながねぎ, ニラ	743 kcal
	わかめスープ		さば節, わかめ, とうふ	でんぷん, ごま	にんじん, たまねぎ, 小松菜, しょうが	29.8 g
	フルーツの ヨーグルトかけ		ヨーグルト		みかん缶, パインアップル缶, もも缶	23.2 g
						2.6 g
10 月	赤飯		ささげ	米, 麦, もち米, ごま		906 kcal
	はずバーグ		豚肉, とり肉, 豆腐, おから, みそ, た まご, さば節	パン粉, さとう, でんぷん	長ネギ, にんじん, れんこん	37.3 g
	五色なます		油揚げ	しらたき, さとう, ごま	大根, にんじん, きゅうり, しょうが	25.5 g
	吉野汁		さば節, 出し昆布, 油揚げ, とり肉	こんにゃく, でんぷん, うどん, 焼き ふ	にんじん, 長ネギ, 小松菜	3.0 g
	あじさいゼリー		寒天, 乳酸菌飲料,	さとう, 炭酸水	グレープジュース	
11 火	炒飯		むきえび, 豚肉, たまご	米, 麦, 油, さとう	しょうが, 長ネギ, さやいんげん	741 kcal
	かみかみサラダ		するめ, ちりめんじゃこ	ごま, さとう, 油, ごま油	大根, にんじん, ごぼう, きゅうり	29.3 g
	じゃがいもとベーコンの スープ		ベーコン, 豚骨	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリー, 小松菜	24.5 g
						2.3 g
12 水	きつねごはん		油揚げ	米, 麦, さとう	にんじん	740 kcal
	いかのオイル焼		いか	油		31.9 g
	かぶと胡瓜の華風あえ			ごま油, さとう	きゅうり, かぶ, にんじん	19.1 g
	つみれ汁		いわし, みそ, たまご, さば節	でんぷん	しょうが, 長ネギ, 小松菜, ごぼう, 白菜, 大根	3.1 g
	フルーツゼリー		アガー	さとう	レモン, バインアップル缶, みかん缶	
13 木	手作りフックチャ		脱脂粉乳	強力粉, 米粉, さとう, 油, オリーブ油	ローズマリー	824 kcal
	カレースパゲティ		豚肉, 豚骨, チーズ	スパゲティ, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまね ぎ, にんじん, ホールトマト, りんご	32.8 g
	ごまの香り彩サラダ		ハム, ちりめんじゃこ	ごま, ごま油	もやし, キャベツ, 小松菜, 赤ピーマン, 黄ピーマン	25.8 g
					3.3 g	
14 金	麦ごはん			米, 麦		805 kcal
	ますのバーベキュー ソース		マス	小麦粉, 油, さとう	りんご, たまねぎ, しょうが, にんにく	33.8 g
	糸寒天のゴマ酢あえ		糸寒天, 油揚げ	さとう, ごま	にんじん, きゅうり, もやし, 小松菜	21.1 g
	肉じゃが		豚肉	油, しらたき, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	2.0 g

開校記念日
お祝い給食

奈良県

今月の
手作りパン

千葉県

17月	ししじゅうしい	沖縄県	さば節,豚肉,刻みこんぶ	米,麦,油,ごま		778 kcal
	とり肉の マーマレード焼き		とり肉	マーマレード	にんにく,しょうが	31.6 g
	中華酢和え			春雨,ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん, だいずもやし	27.6 g
	イナムドッチ	沖縄県	豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,みそ	こんにゃく	にんじん,木茸,大根,小松菜	3.6 g
18火	麦ごはん			米,麦		858 kcal
	ひじき入りシュウマイ		豚肉,ひじき	でんぷん,さとう,ごま油,シュウマイの皮	たまねぎ,しょうが	34.7 g
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉,油,きび砂糖		28.2 g
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ,小松菜	2.6 g
	ごまじたてのみそ汁		豚肉,さば節,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	大根,にんじん,さやいんげん	
21金	トリとごぼうのピラフ		とり肉,ハム,たまご	米,麦,バター,油	にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん	752 kcal
	ピザポテト		ベーコン,チーズ	じゃがいも,油	たまねぎ,ピーマン	27.1 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,ごま,さとう,ごま油,油	にんじん,もやし,きゅうり,小松菜	25.4 g
24月	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,さとう	にんじん,長ネギ	787 kcal
	きびなごのたぶら		きびなご,たまご	小麦粉,油		34.4 g
	呉汁		出し昆布,さば節,豚肉,とうふ,みそ,大豆	じゃがいも	にんじん,ごぼう,大根,長ネギ,小松菜	23.0 g
	小玉すいか				すいか	2.8 g
25火	五目うま煮丼		豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,うすら卵	米,麦,油,ごま油,でんぷん	たけのこ,にんじん,白菜,チンゲンサイ,木茸	782 kcal
	中華スープ		とり肉,とうふ,とり骨	油,春雨,でんぷん	にんじん,たけのこ,木茸,たまねぎ,長ネギ,小松菜,しょうが	34.3 g
	五目豆		大豆,こんぶ,とり肉,油揚げ	こんにゃく,油,きび砂糖	たけのこ,にんじん	22.7 g
26水	麦ごはん			米,麦		842 kcal
	さんまのかばやき		さんま	小麦粉,でんぷん,油,さとう,ごま		30.6 g
	小松菜ともやしの おかかじょゆ		かつお節		小松菜,もやし,だいずもやし	28.4 g
	飛鳥汁		さば節,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,大根,小松菜	2.6 g
	グレープゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう,白練りごま,黒砂糖,コーンスターチ		
27木	冷やしかき揚げうどん		さば節,ちくわ,たまご,あおのり,むきえび,いか	うどん,さとう,小麦粉,油	木茸,にんじん,たまねぎ,春菊	828 kcal
	豚肉とごぼうの ミニ混ぜご飯		豚肉,油揚げ,さば節	米,麦,油,しらたき,さとう	ごぼう,しょうが,にんじん	32.4 g
	ごまきゅうり		ちりめんじゃこ	さとう,ごま	きゅうり	23.1 g
28金	切り干しごはん		ちりめんじゃこ,油揚げ,さば節	米,麦,油	切干大根,にんじん	887 kcal
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	33.2 g
	かぶのみそ汁		さば節,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ		かぶ,にんじん,長ネギ	25.2 g
	6月の和菓子			白玉粉,くすでん粉,小麦粉,さとう,甘納豆		2.9 g

食材の都合で献立を変更することもあります。

6月の和菓子について

「6月の和菓子」といえば「水無月」です。一年の折り返し6月30日にはこの半年の厄を払い残り半年の無病息災を祈願するために「水無月」を食べます。この日は昔、「氷の節句」といわれ、御所では氷室の氷を口にして暑さをしのいだそうです。「氷室」とは冬の氷を夏まで保存しておく地下の涼しいところで、冷蔵庫のようなものです。庶民にとって夏の氷は簡単に食べられるようなものではありませんでした。そこで水無月が作られるようになりました。水無月の小豆は悪魔払い、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しています。今日は三角ではありませんが「水無月」を作ってみました。