

6月のこんだてひょう

家庭数配布

江戸川区立篠崎小学校

日 ようび	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうめい			ひとことメモ
			(赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
1	ピザトースト チキンサラダ 木 コンソメスープ みしょうかん	○	ベーコン ハム サラミ ピザチーズ 鶏肉	食パン バター アーモンド サラダ油 さとう	にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ 美生柑	チキンサラダには鶏のむね肉を使いました。給食では、同じ鶏肉でも、むね肉やもも肉、ささみなど料理ごとに合うものを選んで使っています。
2	うめごはん すきやきふうに 金 ごじる あまなつ	○	しらす干し 豚肉 焼き豆腐 大豆 白みそ	精白米 粒麦 白ごま 油 しらたき 三温糖 車麩 板こんにやく	梅 にんじん たけのこ えのきたけ 生しいたけ はくさい ねぎ こまつな だいこん ぶなしめじ 甘夏みかん	6月は梅雨の時期です。梅雨は、梅が実をつける頃にふる雨という意味からきているそうです。今日はしらすやごまの入った梅ごはんです。
5	キムチチャーハン あげどうふサラダ 月 わかめスープ メロン	○	豚肉 たまご 凍り豆腐 ひじき 生ワカメ 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 じゃがいも ごま油	はくさい(キムチ漬け) こねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱 クインシーメロン	キムチは韓国の食べもので、日本でいう漬物です。いろいろな具材を使ったキムチがあり、2000種類以上もあるそうです。
6	ごはん アジフライ はるさめサラダ 火 こまつなとうふのみそしる	○	あじ たまご ハム 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖	にんじん きゅうり もやし キャベツ 玉葱 こまつな えのきたけ	あじ ねん とお と さかな あがら 鱈は1年を通してたくさん獲れる魚ですが、脂がのっておいしいのは春から夏の時期だといわれています。
7	スパゲティミートソース アーモンドサラダ 水 あじさいかんてん	○	豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 マーガリン 小麦粉 三温糖 アーモンド	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり こまつな りんご ぶどう	梅雨の時期になると、色とりどりのあじさいを見かける機会が増えます。今日のデザートは、2色のゼリーを角切りにして合わせたあじさい寒天です。
8	ごはん すぶた あさづけ 木 ごもくスープ パナナ	○	豚肉 たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 カシューナッツ	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ にんじん しょうが ピーマン 赤パブリカ 黄パブリカ キャベツ きゅうり 黒きくらげ こまつな パナナ	ごもく ごもくはいろいろな材料が入っているという意味です。今日のスープは豚肉やキャベツ、卵などを使って作りました。
9	じゃこなめし とうふのまさごあげ 金 ちくわのあえもの ふのみそしる	○	ちりめんじゃこ 生ワカメ 木綿豆腐 鶏肉 エビ ひじき たまご 白ちくわ かつお削り節 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 油 白ごま でん粉 さとう 三温糖 あられ麩	こまつな 玉葱 もやし にんじん ねぎ	真砂とは細かい砂のことで、数の多いことの例えです。真砂揚げは豆腐に野菜や鶏肉、えびを混ぜて作りました。
12	ごはん てっかみそ とりにくのあまざだれがけ 月 こまつなのあえもの キャベツのみそしる	○	大豆 赤みそ 鶏肉 油揚げ 白みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま でん粉 ごま油 じゃがいも	ごぼう しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ 玉葱 ねぎ	酢は減塩した料理の味を補うはたらきや、疲労回復効果、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。
13	フィッシュバーガー カントリーサラダ 火 クラムチャウダー	○	まだら たまご ベーコン 豚肉 あさり エビ	丸パン 小麦粉 パン粉 油 三温糖 油 じゃがいも マカロニ バター	キャベツ きゅうり だいこん レモン セロリー にんじん 玉葱 トマト缶詰 パセリ	フィッシュバーガーには鱈という白身魚を使いました。鱈はパンに挟みやすいように、バーガーカットという薄めの切り方になっています。
14	かやくごはん いかのてりやき からしあえ 水 とんじる れいとうみかん	○	鶏肉 油揚げ イカ 生ワカメ 豚肉 木綿豆腐 白みそ	精白米 粒麦 油 こんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも	干し椎茸 にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ みかん	からしには和からしと洋からしがあります。和からしにはツンとしたさわやかな辛みがあり、洋からしにはほろやかな辛みがあります。
15	ジャージャーめん かおりあえ 木 だいずとじゃこのかりかりあげ	○	豚肉 大豆 赤みそ ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 油 ごま油 三温糖 白ごま でん粉 さつまいも さとう	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 にんじん たけのこ もやし きゅうり キャベツ こまつな レモン	ジャージャー麺とは、麺に油で炒めた具入りの味噌汁の味を補うはたらきや、疲労回復効果、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。
16	カレーピラフ スパニッシュオムレツ 金 フレンチサラダ やさいスープ	○	ベーコン 鶏肉 ウインナー たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン 赤パブリカ キャベツ こまつな きゅうり セロリー パセリ	スパニッシュオムレツはスペインの卵焼きのようなもので、じゃがいも、ウインナーなどを使って作りました。トマトケチャップをつけていただきます。
19	ごはん ぶりのカレーしょうゆあげ しらすとこまつなのごまあえ 月 だいこんとにんじのみそしる	○	ぶり しらす干し 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 生ワカメ	精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 白ごま	キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	ぶりは成長にともなう名前がかわる出世魚です。名前の呼び方は地域によって様々ですが、出世にあやかって、祝いの席に使われます。
20	セサミトースト ハンガリアンシチュー 火 ごまじゃこサラダ スイカ	○	豚肉 粉チーズ ちりめんじゃこ	食パン 白ごま バター はちみつ 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー 小玉スイカ	スイカは、カリウムがたくさん含まれており、体を冷やす効果があります。また、スイカの90%以上は水分なので、水分補給にも役立ちます。
21	ちゅうかどん ハムとじゃがいものサラダ 水 ぎゅうにゅうかんてんいりフルーツポンチ	○	豚肉 イカ エビ ハム 粉寒天 調理用牛乳	精白米 粒麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう 白ごま	しょうが 干し椎茸 にんじん 玉葱 たけのこ もやし こまつな はくさい きゅうり ホールコーン パイン みかん	中華丼は肉や野菜を炒めたものをあんかけにして、ご飯の上に乗せた料理です。昔、中華料理店で、ご飯の上に八宝菜を乗せたのがはじまりといわれています。
22	こんぶごはん こあじのなんばんづけ 木 おかかあえ たまねぎのみそしる	○	鶏肉 細切りこんぶ 油揚げ まめあじ おかか 赤みそ 白みそ 生ワカメ	精白米 粒麦 油 しらたき 三温糖 でん粉 白ごま じゃがいも	さやいんげん ねぎ にんじん もやし こまつな 玉葱 ねぎ	こあじ なんばんづ ころも あ あじ きん 小鱈の南蛮漬は、衣をつけて揚げた鱈に酸味のあるタレをかけて作ります。
23	レタスチャーハン パナナ レバーのアーモンドがらめ 金 ちゅうかあえ はくさいスープ	○	焼き豚 たまご 豚レバー 赤みそ	精白米 粒麦 油 ごま油 でん粉 じゃがいも 三温糖 アーモンド 白ごま 緑豆はるさめ	干し椎茸 にんじん たけのこ レタス しょうが もやし きゅうり こまつな しょうが にんにく はくさい パナナ	今日は、鉄を多く含むレバーの料理を出しました。鉄は貧血を防ぐために欠かせない栄養素です。
26	ごはん だいこんのみそしる あげどうふのにくみそかけ 月 キャベツのあえもの	○	木綿豆腐 豚肉 赤みそ おかか 油揚げ 生ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖	ねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん 玉葱	豆腐を数えるときには「丁」という単位を使いますが、丁には偶数の意味があり、昔は豆腐が一つ欲しい時は「豆腐半丁」と言いました。
27	チリドック しゃきしゃきサラダ 火 ミネストローネ スイカ	○	豚肉 大豆 チーズ ベーコン いんげんまめ	コッペパン バター さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉葱 おかひじき にんじん キャベツ きゅうり セロリー トマト パセリ 小玉スイカ	トマトケチャップには酸味がありますが、じっくり火を通すことで酸味がやわらぎ食べやすくなります。
28	おやこどん ごまずあえ 水 たまねぎとわかめのみそしる	○	鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 油 こんにやく 三温糖 白ごま	玉葱 にんじん グリンピース きゅうり キャベツ もやし 切干しいたけ こまつな	おやこどん とりにく つか なまえ 親子丼は鶏肉とたまごを使うので、この名前がつきました。
29	ひやしちゅうか じゃがいものあまからに 木 メロン	○	ハム 鶏肉 たまご 豚肉	中華めん ごま油 油 白ごま 三温糖 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん さやいんげん クインシーメロン	もうすぐ7月がやってきます。夏には冷たいものがうれしいですね。麺類のときは、具に野菜や肉を使うことでバランスよく食べられます。
30	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのいために 金 きのこのみそしる あまなつ	○	さわら 油揚げ さつま揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 白ごま でん粉 油	しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん 切干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ 甘夏みかん	こうみやきは下味をつけた魚を焼いて、ねぎやごま、調味料を合わせて作ったタレをかけて作ります。

◎都合により献立を変更することがあります。