



6月献立表

水無月

(みづづき)

令和6年5月31日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

「**食育月間**」
6月

6月は「食育月間」です。「食育基本法」(平成17年制定)では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくには、何よりも『食』が重要である」とされています。

食育は「**知育・徳育・体育**」の礎となる生きる上での基本であり、生涯健康な生活を送るためにとても大切である、と食育基本法では示されています。特に成長期の食生活は、今後の健やかな心身の成長を助ける要とも言えます。この機会に普段の食生活について、再確認してみましょう。

できることはたくさんあります。一緒に食材の調達・料理や、食事の準備・片付けをする、食卓を共にする、旨味を利かせて減塩を心がける、等です。



給食室にご意見ください「**食育の窓**」

QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。日ごとの食育だよりや、給食室へのご意見などをお書きください。いつでもお待ちしております。



給食12:35 3日(月)	給食12:35 4日(火)	給食12:15 5日(水)	給食12:35 6日(木)	給食12:35 7日(金)
750 kcal 牛乳 五目ごはん 揚げ出し豆腐の 野菜あんかけ わかめ和え すまし汁(てまり麩)	757 kcal 牛乳 ごはん ゆかりふりかけ 変わりしゅうまい もやしと胡瓜のおひたし じゃがいものみそ汁	720 kcal 牛乳 厚揚げの味噌炒め丼 田舎汁 果物(メロン)	807 kcal 牛乳 ごまごはん あじフライ 小松菜ともやしの昆布漬 にら玉汁	774 kcal セレクト給食 牛乳 スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ ゼリーセレクト (ぶどうorサイダー)
五目ごはんは、もち米入りで具沢山でも箸で食べやすいように作っています。揚げ出し豆腐にかけるのは、千切りの野菜をたっぷり入れた野菜あんかけ。豚肉も入れて旨味を補っています。	ゆかりふりかけは煮干し粉と鰹粉で旨味たっぷり&塩分控えめな給食ならではのふりかけです。変わりしゅうまいは、一般的なしゅうまいには絶対に入れない、カルシウムがたっぷり摂れる食材を使います。さてそれは何でしょう?(正解は放送で。)	厚揚げは、三温糖・みりん・醤油で下味をつけてから、他の具材と一緒に炒めます。みそ味が食欲をそそる味わいです。田舎汁は、野菜も肉もたくさん使って仕上げます。メロンは、フルーツマイスターに選んでもらう完熟メロンです。	あじの旬は夏。「味が良いから鰯」と名付けられたあじに衣をつけて、香ばしいアジフライにします。ソースは洋からも入った給食室の特製ブレンドです。にら玉汁は鰹節ではなくて鶏の骨でだしを取るので少し中華風の仕上がります。	生徒総会でも話題に上がったセレクト給食。今回はゼリーのセレクトです。四角いぶどうゼリーか、クラッシュのサイダーゼリーか…みなさんはどちらを選びましたか?野菜をたっぷり使って作るスパゲティミートソースのデザートにぴったりですね。
給食12:35 10日(月)	給食12:15 11日(火)	給食12:35 12日(水)	給食12:35 13日(木)	給食12:35 14日(金)
747 kcal 牛乳 梅ごはん さばの竜田揚げ ピリ辛こんにゃく 豚汁 入梅献立	769 kcal 牛乳 親子丼 小松菜のおかか和え 水無月 日本のしるべ 季節の和菓子	805 kcal 牛乳 ツナドッグ 大豆スナック抹茶風味 ミネストローネ 小松菜サラダ	744 kcal 牛乳 ごはん こいわしのタレがらめ じゃが芋のおかかまぶし わんたんスープ	815 kcal 牛乳 ドライカレー ひじきサラダ 冷凍みかん
6/10は入梅です。よく梅雨入りと勘違いされますが、入梅は日本独自の暦「雑節」の一つで、昔は田植えの時期の目安として使われていました。この日はさっぱり美味しい梅ごはんを作ります。カリカリ梅が食欲をそそりますね。	「日本のしるべ」に合わせて季節の和菓子「水無月」を作ります。水無月は京都の和菓子です。様々なレシピがありますが、外せないのは小豆と上新粉、もちもちした食感に優しい甘さがよく合います。昔はこれを氷に見立て涼菓として食べていたそうです。	ツナドッグは、玉葱ときゅうりを入れたツナサラダに、パンに合うようにチーズをほんの少し入れて、コッペパンに挟んで少しだけトーストしたものです。さてここでミニクイズ、ミネストローネの語源となった「ミネストラ」の意味は何でしょう?答えは当日の放送で。	スーパーなどでは滅多に見かけない、煮干しサイズのこいわしに衣を打って揚げ、甘醤油味のタレを作ってからめします。実は新メニューなので評判が気になるどころ…いわしは脳の働きを良くする栄養がたくさん含まれているのでぜひしっかり食べてほしいです。	ドライカレーは、肉の約3倍量の野菜を使用して、無水調理で作っています。大豆を茹でて細かくしたのも入れているので、食物繊維たっぷりです。肉と大豆をよく炒め、野菜を入れたらギリギリまで煮詰めて旨味を引き出します。
給食12:35 17日(月)	給食12:35 18日(火)	給食12:35 19日(水)	給食12:35 20日(木)	給食12:35 21日(金)
799 kcal 牛乳 わかめごはん ごま入りだし巻き卵 じゃがいものきんぴら 玉葱と厚揚げのみそ汁	768 kcal 牛乳 五目チャーハン レパアのガーリック風味 はりはりサラダ 春雨スープ	食育の日 牛乳 ごまごはん かつおの葱味噌焼き 野菜の辛子醤油和え かき玉汁 果物(オレンジ)	772 kcal 牛乳 エスニックピラフ バナナフリッター シーフードサラダ 新じゃがいものチャウダー	775 kcal 牛乳 手作りあじさいパン ポトフ マカロニサラダ
じゃがいものきんぴらは比較的全国どの学校給食でも作られている「隠れメジャー献立」です。じゃがいもを揚げて、肉と野菜を炒めて味付けし、最後にじゃがいもを和えるという手の込んだ手順に見合って、大変人気があります。	はりはりサラダは切干大根を使うサラダです。味染みをよくするために、切干大根と春雨は、ドレッシングに漬け込んでよく冷やしてから他の野菜と混ぜています。噛み応えを出すためにさっと茹でて取り出すのがポイントです。	毎月19日は食育の日「まごわやさしいこ」の献立です。毎月おなじみの高知県すくも湾漁港からの産地直送のかつおを今回は白いごはんに合うように葱みそに漬け込んで焼きます。隠れファンが多いかき玉汁はおだしを効かせて仕上げます。	エスニックピラフは、チリパウダーとパブリカパウダーを入れて作る、辛そうで辛いピラフです。シーフードサラダは今回はエビがメインで、いかは入りません。バナナフリッターはある先生にリクエストされて献立に組みました。(どなたかは当日の放送で)	今月の手作りパンは、紫や赤っぽい色合いを目指してつくったあじさいパン。いちごジャムと冷凍ブルーベリーを混ぜ込み、赤ワインで煮たレーズンをシナモンと一緒に加えて丸く成型します。新レシピなのでうまくいくかドキドキです。
給食12:35 24日(月)	25日(火)	26日(水)	給食12:35 27日(木)	給食12:35 28日(金)
802 kcal 牛乳 冷やしたくあん茶漬け ほきの五色煮 果物(さくらんぼ)	期末考査①	期末考査②	786 kcal 牛乳 豚キムチ豆腐丼 ビーフンスープ あんず寒天	710 kcal 牛乳 未利用魚の炊き込みごはん 豚肉と高菜漬けのあんかけ ぱりぱり漬け 小松菜の味噌汁 SDGs みんなの給食
いよいよ期末考査! 魚には、脳の働きをより良くするEPAやDHAが豊富に含まれています。ほきは、白身魚なのでくせがなく食べやすい魚です。ぜひしっかり食べて期末考査に挑みましょう。	定期考査の1~2日目 (6月25・26日)は給食がありません。 3日目(6月27日)は給食があります		期末考査おつかれさま献立です。人気の井、豚キムチだけでなく栄養が偏るので豆腐も使ってヘルシーに仕上げました。ビーフンは米粉で作られた麺です。すると食べられるので疲れた脳の等分補給にぴったりですね。	SDGs「みんなの給食」第一弾です。今回はSDGs×英語部とコラボして、料理のアイデアを部内で出し合ってもらいました。未利用魚…って何だと思いませんか?詳細は当日の掲示と放送にて!