

6月給食だより



令和7年6月 1 日 まんのう町立高篠小学校

今月のまんのう町産食材は、
米、小松菜、グリーンアスパラガス、なす、ひまわりオイル を使用する予定です。

日	献立名				材料名					献立について 一口メモ	
					血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
曜日	主食	牛乳	エネルギー	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
2月	ミルクパン	○	615	鶏肉のからしバター焼き スナッペンどうのソテー コーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	スナッペンどう チンゲンサイ パセリ	しめじ コーン 玉ねぎ	パン パン粉	バター 油	スナッペンどうは、さやが肉厚で柔らかく、さやと豆の両方を食べることができます。豆は粒が大きく甘みがあり、さやも甘みが強く歯ごたえがあります。
3火	麦ごはん	○	590	さばのしょうが煮 小松菜とコーンの和え物 なめこ汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 葉ねぎ	しょうが キャベツ コーン なめこ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	小松菜は冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培で年中収穫できます。給食に使っている小松菜は、まんのう町で作られたものです。
4水	コッペパン	○	586	じゃが芋のチーズ焼き ひまわりオイル入り フレンチサラダ オニオンスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖	ひまわりオイル 油	新じゃがが出回る時期がきました。新じゃがとは収穫してすぐに市場に出回るじゃがいもです。水分が多く、柔らかいのが特徴です。
5木	玄米入りごはん	○	573	かみかみ天ぷら チンゲンサイの和え物 じゃが芋のみそ汁	ちくわ 大豆 さきいか かつお節 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ しらす干し 青のり わかめ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし 玉ねぎ	米 玄米 てんぷら粉 じゃが芋	油 ごま	毎年6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てむし歯の予防になります。1口30回を目標に、よくかんでみましょう。
6金	ポークカレーライス	○	697	元気サラダ ミックスナッツ	豚肉 ハム かつお節	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 昆布	にんじん ミニトマト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	ミニトマトは、欧米では「チェリートマト」と呼ばれているそうです。ペランダ菜園などでも育てやすく、様々な料理に使えます。
9月	コッペパン	○	694	鶏肉とカシューナッツの和え物 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし コーン たけのこ干しいたけ	パン でんぷん 砂糖 はるさめ	油 カシューナッツ ごま油	カシューナッツは「カシューアップル」という果実の外側の先端の部分にできる、殻の中に入っているナッツです。ほかのナッツに比べると、食感が柔らかくソフトな甘みを感じることができます。
10火	親子丼	○	606	れんこんチップス いそ香和え	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 しらす干し のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ れんこん キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油	今日のようなどんぶりの時は、どうしてもかきこんで食べがちです。一口30回よくかむことで、栄養の吸収が良くなり、体の成長を助けてくれます。ゆっくりと良くかんで食べましょう。
11水	麦ごはん	○	546	鮭のレモンじょうゆかけ チンゲンサイのごま和え 切り干し大根の煮物 梅干し	鮭 かつお節 油揚げ てんぷら	牛乳	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	レモン きゅうり 切り干し大根 梅干し	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま 油	今日は入梅です。暦の上で梅雨が始まるという目安です。梅雨と梅はどんな関係があるのと思う人もいるかもしれません。梅雨は梅にとって恵みの雨になるからだそうです。
12木	カレーピラフホワイトソースかけ	○	629	ごぼうサラダ びわ	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん	玉ねぎ しめじ ごぼう コーン 枝豆 びわ	米 麦 小麦粉	バター 油 焙煎ごまドレッシング	びわは6月が旬で、初夏の味を代表する果物です。楽器のびわの形に似ているため、この名前がつけられたようです。
13金	麦ごはん	○	638	さばの竜田揚げ 小松菜とえのきの和え物 豆腐のみそ汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 でんぷん	油 ごま	時間内に食べることができていますか。決められた時間の中で私たちは生活しています。ちょっとぐらいと思うかもしれませんが、いろんな人に迷惑をかけないように、時間内に食べられるようにしましょう。
16月	コッペパン	○	626	ポークビーンズ 茎わかめのサラダ メロン	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 茎わかめ	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン メロン	パン じゃが芋 砂糖	油 パンパンジードレッシング	今日のメロンは、香川県坂出市で作られたメロンです。「空飛ぶメロン」という名前でネットで販売されています。学校給食で食べられるのは、まんのう町が初めてです。高級メロンをよく味わいましょう。
17火	麦ごはん	○	572	あじの南蛮漬け 昆布和え すまし汁	豆腐 なんとまき	牛乳 あじ 昆布	にんじん ピーマン 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	南蛮漬けとは魚などを油で揚げ、野菜と一緒に酢漬けにした料理です。春から夏が旬のあじを南蛮漬けにしました。
18水	ツナサンドイッチ	○	593	野菜スープ ヨーグルト	まぐろ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン じゃが芋	エッグフリーマヨネーズ	野菜は、食べられるようになるまで、草とりや水やりなど手間がかかります。感謝して食べましょう。
19木	いわしどんぶり	○	669	きゅうりの酢の物 ふのみそ汁	いわし ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ	しょうが きゅうり 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ふ	油 ごま	「梅雨いわし」という言葉を知っていますか。梅雨の時期に獲れる「まいわし」のことをいいます。いわしの旬は6〜7月で、この時期は産卵前で脂が乗っていてとてもおいしい時期です。
20金	かやくうどん	○	576	たけのこの天ぷら 野菜のポン酢あえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ	うどん 砂糖 てんぷら粉	油	よい姿勢を意識して食べることができているでしょうか。両足は床につき、背中とはピンとまっすぐにして姿勢よく食べましょう。
23月	黒糖パン	○	621	ゴーヤチャンプルー もずくの天ぷら シークワーサーゼリー	豆腐 ベーコン 卵 かつお節	牛乳 もずく	にんじん	玉ねぎ ゴーヤ	パン 砂糖 てんぷら粉 シークワーサーゼリー	油 ごま油	今日は沖縄慰霊の日です。沖縄戦の戦没者の霊を慰めるため、平和を祈る日として制定されました。今日は、沖縄料理の献立です。味わっていただきますよう。
24火	ひまわりオイル入りなすの ミートスパゲッティ	○	622	ひまわりオイル入りグリーンサラダ 小煮干しのレモン酢	牛肉 豚肉	チーズ 牛乳 こにぼし	にんじん トマト グリーンアスパラガス	にんにく なす 玉ねぎ セロリーキャベツ きゅうり コーン レモン	スパゲティ 砂糖	ひまわりオイル 油	なすは6月から9月ごろまでたくさん出回る野菜です。なすの紫色は「ナスニン」という色素によるものです。
25水	麦ごはん	○	647	きすの青じそ揚げ もやしの甘酢和え 豚肉とごぼうの煮物	きす 豚肉 厚揚げ	牛乳 しらす干し	しそ にんじん さやいんげん	もやし きゅうり ごぼう	米 麦 てんぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	手洗いはきちんとできていますか？指先だけさっと水で流すだけで終わっていませんか？指と指の間や親指もしっかり洗いましょう。
26木	たこめし	○	560	さわらの塩焼き キャベツのごま酢和え ふしめん汁	たこ 油揚げ さわら なんとまき	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	干しいたけ しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 ふしめん	ごま ごま油	たこめしは、夏の瀬戸内海でよくとれる「たこ」を使った香川県の郷土料理です。
27金	麦ごはん	○	533	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え かきたま汁	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし しめじ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	一汁三菜が和食の基本形です。給食では一汁二菜ですが、このような組み合わせは自然と栄養のバランスがよくなります。
30月	米粉パン	○	671	ハムカツ カルちゃんサラダ 英字マカロニのスープ	ハム 卵 ベーコン	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま	カルちゃんサラダはカルシウムがたくさん含まれた食材を使っています。カルシウムはみなさんの骨や歯など成長するために欠かせない栄養素です。

エネルギーは小4の量を表記しています。天候等により、献立等が変更になる場合があります。