


6月のこんだて(後半)


日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー(小学部・中等部)(kcal)
17・月				カレーどん	ぶた肉、油あげ	米、じゃがいも、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、白ねぎ	カレー粉、アレルギーフリーカレールー、しょうゆ、かつおこんぶだし	635
				ひじきサラダ	ひじき、糸かまぼこ	ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ	736
18・火				さわらのさいきょうやき	さわら、みそ			酒、みりん、砂糖	513
				キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	塩、しょうゆ、みりん、砂糖、酢	571
				とりごぼうじる	とり肉		ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	
19・水				ぶたとトマトのぽんずいため	ぶた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	ボン酢	539
				レタスのちゅうかスープ	とり肉、とうふ	ごま油	レタス、にんじん、えのきたけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	621
20・木				とりにくのマスタードやき	とり肉		たまねぎ、にんにく	塩こうじ、つぶマスタード、黒こしょう	660
				ラタトゥイユ	ウインナー	オリーブ油	トマト、トマト缶、なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	732
21・金				なすのみそいため	ぶた肉、あつあげ、みそ	ごま油	なす、ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	559
				とうがんじる	とり肉	かたくり粉	とうがん、しめじ、しょうが、にんじん	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	645
24・月				さばのケチャップソース	さば	かたくり粉、油	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ	酒、しょうゆ、砂糖、塩、しょうゆ、ケチャップ	610
				ぶたじる	ぶた肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう	こんぶかつおだし、しょうゆ	677
25・火				とりにくのバーベキューソース	とり肉	油	たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、りんごペースト	塩、白ワイン、酒、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ	568
				コンソメジュリアン	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、レタス、パセリ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	621
26・水				ガパオライス	とりひき肉	米、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥パプリカ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりがら	518
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきたけ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ	596
27・木				しろいマーボー豆腐	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりがら	590
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	塩、しょうゆ、酒、とりがら	682
28・金				とりすき	とり肉、あつあげ	ふ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	562
				モロッコいんげんのみそしる	みそ	じゃがいも	モロッコいんげん、だいこん、しめじ	かつおこんぶだし	649

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

6月21日の夏至(げし)とは、、、、

給食では6月21日(金)に夏至の献立を実施します。

1年の中で、日の出から日の入りの時間が一番長い日で、全国的には、冬瓜が多く食べられます。(関西では、タコを食べる習慣があります。) 冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、体温を下げる働きがあり、熱中症予防にも効果的といわれています。「野菜の中でも保存性が高く、夏に収穫した果実が冬まで貯蔵できる」ということから、冬の瓜と書いて『冬瓜(とうがん)』と呼ばれるようになりました。

