



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)	熱ゆ力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学生 中高等部 (kcal)	
W杯対戦相手 チュニジアの 郷土料理	16 ・火			□	ピラフ		米	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	611
					にくだんごとひよこまめのトマトスープ	にくだんご、ひよこまめ	オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	とりがら、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、クミン	733
					チュニジアふうポテトサラダ	ツナ	じゃがいも	きゅうり、にんじん、コーン缶、レモン汁	酢、塩、こしょう	
17 ・水				ピビンバ	ぶた肉	米、ごま油、すりごま	ぜんまい水煮、にんにく、ほうれんそう、にんじん、もやし	とりがら、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、酒、みりん	597	
				とうふとにらのスープ	とうふ	ごま油	にら、キャベツ、にんじん	塩、こしょう、とりがら、しょうゆ	716	
18 ・木				さわらのゆうあんやき	さわら		ゆず果汁	酒、砂糖、しょうゆ	559	
				とさあえ	油あげ、かつおぶし		キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし	671	
				かぼちゃとみょうがのみそしる	とうふ、みそ		かぼちゃ、みょうが、にんじん	かつおこんぶだし		
夏至の こんだて	19 ・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	565
					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	678
22 ・月				ぶたとトマトのぼんずいため	ぶた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	ボン酢	545	
				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、えのきだけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	654	
W杯対戦相手 スウェーデンの 郷土料理	23 ・火				とりにくのハーフレモンやき	とり肉	オリーブ油	レモン汁、バジル、にんにく、ミニトマト	白ワイン、塩	650
					サーモンクリームに	さけ、ベーコン、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、バター	玉ねぎ、しめじ	シチューのもと、塩、こしょう、コンソメ、とりがら	780
24 ・水				ガバオライス	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	505	
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきだけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	606	
25 ・木				ぶたのしょうがいため	ぶた肉	油	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、みりん、しょうゆ、砂糖、塩	592	
				なすとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ		なす、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	710	
26 ・金				よだれどり	とり肉	ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが、にんじん	酒、砂糖、酢、しょうゆ、かき油、トウバンジャン	505	
				キャベツとごぼうのスープ	とうふ	ごま油	キャベツ、ごぼう、にんじん、えのきだけ	塩、しょうゆ、酒、とりがら	606	
29 ・月				あじのなんばんづけ	あじ	ごめ粉、油	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	塩、酒、みりん、砂糖、酢、しょうゆ	591	
				さつまいものおすまし	とうふ、油あげ	さつまいも	キャベツ、にんじん	塩、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	709	
30 ・火				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	555	
				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	666	

※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19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。

