



# 6月のこんだて



嘉川小学校

日曜	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしをととのえるもの
1 金	ごはん、鶏肉とじゃがいものソースがらめ、ゆかりあえ、魚そうめん汁	ごはん、じゃがいも、ごま	魚そうめん、豆腐、わかめ	牛乳 たまねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、ゆかり、大根、しめじ、小松菜
4 月	ごはん、ビビンバ、わかめスープ、レモンゼリー	ごはん、ごま、ごま油、レモンゼリー	牛肉、卵、わかめ、豆腐	牛乳 ねぎ、ほうれん草、人参、大根、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、もやし
5 火	蒸しパン、竹の子ラーメン、ナムル	蒸しパンミックス、中華めん、ごま油	豚肉、わかめ、サラダチキン	牛乳 キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、コーン、メンマ、もやし、ねぎ
6 水	ごはん、じゃがいもの中華煮、バンサンスー、バナナ	ごはん、じゃがいも、春雨、ごま、ごま油	豚肉、生揚げ、うずら卵、サラダチキン	牛乳 たまねぎ、人参、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、バナナ
7 木	パン、ひよこ豆のグラタン、野菜スープ、フレンチサラダ	パン、じゃがいも、マカロニ、バター、油	鶏肉、ベーコン、ひよこまめ、チーズ	牛乳 人参、たまねぎ、コーン、きゅうり、いんげん、もやし、しめじ、パセリ、キャベツ
8 金	ふれあい給食 菜めし、いなりずし、元気揚げ、サラダ、きんぴら、照り焼きつくね、オレンジ	菜めし、いなりずし、しらたき	豆腐、ツナ、ひじき、サラダチキン、平天、つくね	牛乳 人参、きゅうり、キャベツ、コーン、ごぼう、オレンジ
11 月	ポークカレーライス、わかめサラダ、ヨーグルト、福神漬	ごはん、じゃがいも、油	豚肉、わかめ、ヨーグルト	牛乳 たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、なす、いんげん
12 火	きなこ揚げパン、鶏ぞうすい、のり酢あえ	パン、米	きなこ、鶏肉、卵、のり	牛乳 人参、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、干しいたけ、もやし
13 水	ごはん、鶏肉のさっぱり煮、即席漬け、けんちん汁	ごはん、ごま、里芋	鶏肉、豆腐	牛乳 ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、たくあん、大根、ごぼう
14 木	パン、グーラッシュ、キャベツのサラダ、ウィンナー	パン、じゃがいも、油	豚肉、ウィンナー	牛乳 人参、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、いんげん、ほうれん草
15 金	ごはん、県産小イワシ唐揚げ、かみかみきんぴら、かきたま汁	ごはん、ごま、油	イワシ、豚肉、さつま揚げ、ひじき、大豆、卵、豆腐	牛乳 人参、れんこん、いんげん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ
18 月	中華どんぶり、中華サラダ、オレンジ	ごはん、ごま、ごま油	豚肉、いか、平天、うずら卵、サラダチキン	牛乳 キャベツ、たまねぎ、たけのこ、人参、チンゲンサイ、干しいたけ、きゅうり、ほうれん草、オレンジ
19 火	ごはん、いわしのアングレース、ごま酢あえ、豆乳みそ汁、プチマト	ごはん、じゃがいも	いわし、生揚げ、わかめ、豆乳	牛乳 たまねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、しめじ、プチマト、ねぎ
20 水	ごはん、ハッシュドポーク、彩りサラダ、手作りココアプリン	ごはん、油、ココア、プリンのもと	豚肉、レッドギドニー、白いんげん豆、ツナ	牛乳 きゅうり、人参、たまねぎ、キャベツ、しめじ、いんげん、コーン
21 木	パン、鮭のマヨネーズ蒸し、とろとろスープ、枝豆サラダ	パン、じゃがいも、油	鮭、ベーコン	牛乳 きゅうり、人参、たまねぎ、ピーマン、枝豆、コーン、パセリ、キャベツ
22 金	ごはん、切り干し大根のかみかみあえ、鶏肉とごぼうの煮物、プチマト	ごはん、ごま、こんにやく	鶏肉、大豆、生揚げ	牛乳 人参、たまねぎ、いんげん、切り干し大根、きゅうり、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、プチマト、ゆず
25 月	ごはん、チキン南蛮、ゆでキャベツ、タルタルソース、ごまみそ汁	ごはん、じゃがいも、ごま	鶏肉、タルタルソース、油揚げ、わかめ	牛乳 たまねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、大根、しめじ、ねぎ
26 火	パン、チーズ、ソーススパゲティ、セサミサラダ、オレンジ	パン、じゃがいも、スパゲティ、ごま、油	豚肉、さつま揚げ、チーズ	牛乳 人参、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、コーン、オレンジ
27 水	ごはん、わかびーあえ、豆腐のカレーそばろ煮、プチマト	ごはん、じゃがいも	豚肉、豆腐、しそわかめ	牛乳 人参、いんげん、たまねぎ、ピーマン、もやし、プチマト
28 木	パン、白花豆のスープ、かみかみサラダ、メロン	パン、じゃがいも	鶏肉、豆乳、白いんげん豆	牛乳 たまねぎ、人参、チンゲンサイ、ごぼう、きゅうり、小松菜、コーン、メロン
29 金	ごはん、さばの香味煮、梅風味あえ、みそ汁	ごはん、じゃがいも	さば、豆腐、油揚げ	牛乳 たまねぎ、人参、キャベツ、小松菜、練り梅、しめじ、ねぎ



## 一口メモ「あじ」

あじは、マアジ、ムロアジ、シマアジ、メアジが主な種類で、普通あじといえば、マアジをさします。身が淡白なのでいろいろな調理法があり、さしみ、酢の物、寿司ねた、塩焼き、煮付け、から揚げなどに調理されます。山口県の萩市には、「瀬つきあじ」と呼ばれるあじがいます。あじは、通常回遊魚ですが、海底の岩礁を「瀬」と呼び、その「瀬」にいつくことから、「瀬つきあじ」と命名されました。回遊するマアジより、ふつくとよく肥えているのが特徴です。

