

きょうのこんだて

6 月 1 日 (木)



- ・みそカツバーガー
- ・エービーシースープ
- ・れいとうみかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



たまねぎ → つづきさん
ほうれんそう → たくらさん
キャベツ → しもださん

きょう たいりよく
今日は、体力テストでした。

いっしょうけんめい と く つか おも
一生懸命に取り組んだので、とても疲れたと思います。

きょう きゅうしよく つか はたら しょくざい も こ
なので、今日の給食は、疲れをとる働きがある食材を盛り込んだ
「味噌カツバーガー」の献立にしました。

ぶたにく み そ ひろうかいふくこうか
豚肉・味噌・ごま・キャベツには、疲労回復効果がある

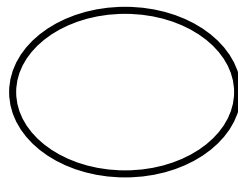
びーぐん えいようそ はい
「ビタミンB群」の栄養素がたくさん入っています。

きょう きゅうしよく のこ た つか
今日の給食も残さず食べて、疲れをふきとばしましょう！

もりつけかた



れいとうみかん



みそカツバーガー



エービーシー
スープ



きょうのこんだて

6 月 2 日 (金)



- ・ごはん(いわてけんさん・ひとめぼれ)
- ・じばだいこんのみぞれじる
- ・ぎんさわらのわかくさやき
- ・だいずいりきんぴられんこん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》

だいこん → たくらさん



みなさん、^{こんだてめい}献立名に^{ちゅうもく}注目して^た食べていますか？

「^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食は、^{はん}ご飯・^{しる}汁・^{さかな}魚・^{やさい}野菜です。」と言われるよい、

^{こんだてめい}献立名を聞いた方が、その^{りょうり}料理のことがイメージできて、

^{きゅうしょく}給食が^{たの}楽しみにになりますよね。

今日の^{きょう}献立なら、^{こんだて}ご飯は「^{はん}岩手県産の^{いわてけんさん}ひとめぼれ」で、

^{じる}みぞれ汁は「^{のうか}農家さんの^{だいこん}大根」を使っ^{つか}ていて、^{さかな}魚は「^{ぎん}銀さわら」で、

^{だいず}きんぴらは「^{はい}大豆」が入っ^{いろいろ}ていて…と、色々なことがわかります。

ぜひ、^{こんだてめい}献立名にも^{ちゅうもく}注目して^た食べてみてくださいね。

もりつけかた



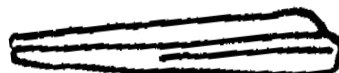
- ・ぎんさわらのわかくさやき
- ・だいずいりきんぴられんこん



ごはん



じばだいこんの
みぞれじる



きょうのこんだて

6 月 5 日 (月)



- ・こだいまいごはん
- ・きのこじる
- ・いかのかりんとうあげ
- ・カミカミサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → たくらさん

きゅうり → たくらさん

きのう がつ よっか むしばよほう
昨日、6月4日は「虫歯予防デー」でした。

は けんこう たも はみが か た
歯の健康を保つためには、歯磨きだけでなく、よく噛んで食べる
ことが大切です。

きょう きゅうしょく こめ あかまい くろまい
なので、今日の給食には、もち米・きび・赤米・黒米・いか・ごぼう
など、噛み応えのある食べ物が入っています。

ぎゅうにゅう
また、牛乳・ちいめんじゃこ・きのこは、「カルシウム・ビタミンD」
などの、歯を丈夫にしてくれる栄養素が豊富です。

か きょう のこ た
よく噛んで、今日も残さず食べましょう！

もいつけかた

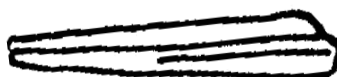


- ・いかのかりんとうあげ
- ・カミカミサラダ



こだいまいごはん

きのこじる



きょうのこんだて

6 月 6 日 (火)



- ・トマトとズッキーニのスパゲティ
- ・マセドアンサラダ
- ・メロン
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ズッキーニ・たまねぎ
→ つづきさん
きゅうり・トマト
→ たくらさん

きょう ぼうしゅ よ ひ いね むぎ のぎ つぶ さき
今日は、「**芒種**」と呼ばれる日です。稲や麦など「**芒**(粒の先に
トゲ)」がある作物の種まきの時期のことです。

きょう こむぎ つく
今日は、そのことにちなんで、小麦から作られる「**スパゲティ**」の
こんだて
献立にしました。スパゲティのソースには、旬の食材や地場野菜が
たくさん入っています。

のうか まいにちこころ やさい そだ
農家さんは、毎日心をこめて野菜を育ててくれています。

かんしゃ き も のこ た
感謝の気持ちをこめて、残さず食べましょう！

もりつけかた



メロン



トマトとズッキーニの
スパゲティ

マセドアン
サラダ



きょうのこんだて

6 月 7 日 (水)



- ・そらまめごはん
- ・かぶのみそしる
- ・とりにくのてりやき
- ・ひじきのいために
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



キャベツ → しもださん
かぶ → たくらさん

今日は、3年生が「そら豆」の
さやむきをしてくれました。

1つ1つむくのは大変でしたが、住吉小の
みんなのためにがんばりました。

3年生のみなさん、本当にありがとう！

そら豆は今が旬の食材です。苦手な人も、
まずは1口、食べてみてくださいね。

今日もよくかんで食べましょう！



もりつけかた



- ・とりにくのてりやき
- ・ひじきのいために



そらまめごはん

かぶのみそしる



きょうのこんだて

6 月 8 日 (木)



- ・ホイコーローどん
- ・たまごスープ
- ・さくらんぼ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



キャベツ → しもださん

きょう しゅん とうじょう
今日は、旬の「さくらんぼ」が登場です。

さくらんぼは、カリウム・鉄分・ビタミンなど、熱中症予防にも
効果的な栄養素を含んでいます。

きょう さとうにしぎ ひんしゅ
今日のさくらんぼは、「佐藤錦」という品種です。

やまがたけん さとう はっけん ゆらい
山形県で佐藤さんが発見したことが由来なんだそうです。

こくさん しゅん じ き みじか かげつほど
国産のさくらんぼは、旬の時期がとても短く、1ヶ月程しか
スーパーに並ばないので、今しか食べられない果物です！
あじ た
味わって食べてくださいね。

もりつけかた



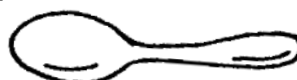
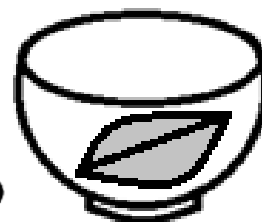
さくらんぼ



ホイコーローどん



たまごスープ



きょうのこんだて

6 月 9 日 (金)



- ・うめじゃこごはん
- ・けんちんじる
- ・いわしのたつたあげ
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



キャベツ → しもださん
だいこん → たくらさん
こまつな → たくらさん

きょう 今日、にゅうばいこんだて「入梅献立」です。

「入梅」とは、にゅうばい つゆ い めやす ひ「入梅」とは、梅雨入りの目安になる日のことです。

ちょうど、かんとうちほう つゆ い はっぴょうちょうど、関東地方でも梅雨入りが発表されましたね。

つゆ ことば うめ かんじ つか梅雨という言葉に「梅」という漢字が使われるのは、

がつ うめ しゅん6月に梅が旬をむかえるからです。

きょう きゅうしよく しゅん うめ いわし つか こんだて今日の給食は、旬の梅と鰯を使った献立にしました。

いわし にゅうばい いわし よ いま じき ばん さかな鰯も「入梅鰯」と呼ばれ、今の時期が1番おいしい魚です。

か ほね き つ たよく噛んで、骨に気を付けて食べましょう。

もりつけかた

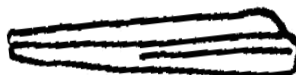


- ・いわしのたつたあげ
- ・ごまあえ



うめじゃこごはん

けんちんじる



きょうのこんだて

6 月 12 日 (月)



- ・むぎごはん
- ・モロヘイヤのたまごスープ
- ・わふうハンバーグ
- ・うめドレッシングのサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



キャベツ → もとはしさん
だいこん }
きゅうり } たくらさん
たまねぎ }

今日のスープには、旬の「モロヘイヤ」を使いました。
モロヘイヤは、切るとネバネバするのが特徴です。
このネバネバには、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
また、サラダのドレッシングには、旬の「梅」を使っています。
梅には、疲れをとってくれる栄養素が豊富なだけでなく、
唾液を出して、食べ物の消化を助ける働きがあります。
今日の給食も残さず食べて、健康で元気な体を作しましょう！

もりつけかた

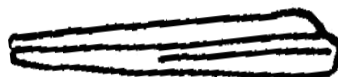


- ・わふうハンバーグ
- ・うめドレッシングのサラダ



むぎごはん

モロヘイヤの
たまごスープ



きょうのこんだて

6 月 13 日 (火)



- ・ピラフ
- ・やさいスープ
- ・さけのレモンじょうゆムニエル
- ・きのこサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



キャベツ → しもださん
ほうれんそう → たくらさん
こまつな → つづきさん
たまねぎ → たくらさん

気温がだんだんと上がって、食欲が落ちてくる時期です。

この時期の給食は、食欲がわくような工夫をしています。

ムニエルには、レモン果汁を入れて、さっぱりとした味付けに

しました。レモンの酸味は唾液を出しやすくする働きがあるので、消化を助けてくれます。

また、サラダは、にんにくを入れることで、モリモリ食べられる味付けになっています。

暑さに負けず、しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

もりつけかた



きのこサラダ



さけの
レモンじょうゆ
ムニエル



ピラフ



やさいスープ



きょうのこんだて

6 月 14 日 (水)



- ・チリビーンズドッグ
- ・キャベツとベーコンのスープ
- ・あじさいゼリー
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん

たまねぎ → つづきさん

こんしゅう すいえい じゅぎょう はじ
今週から水泳の授業が始まりました。

げんき すいえい じゅぎょう と く しょくじ たいせつ
元気よく水泳の授業に取り組むためには、食事が大切です。

きゅうしょく あさ た
給食だけでなく、朝ごはんもしっかり食べていますか？

じぶん せいかつ ふ かえ
自分の生活を振り返ってみましょう。

あめ つつ きせつ きょう きゅうしょく ねん かい
雨が続いてどんよりした季節なので、今日の給食には年に1回しか
とうじょう
登場しないスペシャルなデザートをつけました！

つ ゆ さ あじさい はな
梅雨に咲く「紫陽花」の花をイメージしたゼリーです。

あじ たの た
味わって、楽しみながら食べてくださいね。

もりつけかた



あじさいゼリー



チリビーンズドッグ



キャベツと
ベーコンのスープ



きょうのこんだて

6 月 15 日 (木)



- ・ごまなめし
- ・みそワタンスープ
- ・きすのなんばんづけ
- ・みかんジュース

《きょうの のうかさん》



こまつな → たくらさん
たまねぎ → つづきさん

さいきん さんみ 最近、しよくざい 酸味のある食材や、あじつ さっぱりとした味付けの料理が
なんど 何度も登場しています。

この「さんみ 酸味」を感じる食材や料理は、かん 夏バテや熱中症の予防に
こうかてき 効果的です。だえき 唾液が、い 胃や腸の働きを助けてくれることで
しよくよく 食欲がわき、しよくじ しっかりと食事をとることができるからです。

また、だえき 唾液を出すためには、だ しっかりとよく噛んで、か 食べることも
たいせつ 大切です。か よく噛んで、きょう 今日も残さず食べましょう！

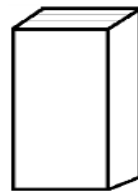
もりつけかた



きすのなんばんづけ

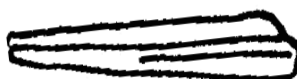


ごまなめし



みかん
ジュース

みそワタンス
スープ



きょうのこんだて

6 月 16 日 (金)



- ・こうやどうふごはん
- ・とんじる
- ・じゃこあえ
- ・とうもろこし
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん
だいこん → たくらさん
キャベツ → もとはしさん
とうもろこし → つづきさん



きょう ねんせい かわ
今日は、1年生が「とうもろこし」の皮むきをしました。
たなしにちゅう すみよししょう ぶん あ ぜんぶ ほん
田無二中と住吉小の分を合わせて全部で150本！

みんなのためにがんばりました。

ねんせい ほんとう
1年生のみなさん、本当にありがとうございました！

のうか じまん つぶ しろ とくちょう
農家さんの自慢のとうもろこしで、粒が白いのが特徴の

「しあわせコーン」という、とっても甘い種類なんだそうです。

おいしいとうもろこしが食べられて幸せですね。

か あじ た しあわ
よく噛んで、味わって食べましょう。



もりつけかた

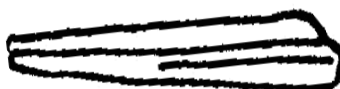


- ・じゃこあえ
- ・とうもろこし



こうやどうふごはん

とんじる



きょうのこんだて

6 月 19 日 (月)



- ・プルコギどん
- ・トックのスープ
- ・えだまめ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



えだまめ → たくらさん
きくらげ → たかださん
だいこん → もとはしさん
たまねぎ → つづきさん

きょう ねんせい えだまめ
今日は、2年生が「枝豆」のさやもぎをしてくれました。
たなしにちゅう すみよししょう ぶん あ やく こ と
田無二中と住吉小の分を合わせて、約4000個も取れました！
みんなのためにがんばって取り組んでくれた2年生のみなさん、
ほんとう
本当にありがとうございました！
のうか じまん いま しゅん えだまめ
農家さん自慢の、今が旬でとってもおいしい枝豆です。
えだまめ びーわん・びーつー・しー えいようそ ほうふ
枝豆には、ビタミンB1・B2・Cなどの栄養素が豊富なので、
ひろうかいふく なつ ほうし こうかてき
疲労回復や夏バテ防止に効果的です。
よく 噛んで、味わって食べましょう。



もりつけかた



えだまめ



プルコギどん



トックのスープ



きょうのこんだて

6 月 20 日 (火)



- ・あしたばパン
- ・ジュリエヌスープ
- ・メルルーサのアーモンドやき
- ・グリーンマッシュポテト
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



キャベツ → しもださん
たまねぎ → つづきさん

きょう しよくいく ひ こんだて
今日は「食育の日」献立です。

まず、パンには東京都産の明日葉が使われています。

とうきょうと はちじょうじま さいばい さか はちじょうそう よ
東京都の八丈島で栽培が盛んなので、八丈草とも呼ばれます。

また、今日の牛乳は、東京都で育った牛からとった東京都産の
ぎゅうにゅう すうりょうげんてい はんばい きちよう
牛乳です。数量限定販売なので、とても貴重なものです。

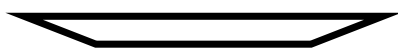
さらに、スープには地元の農家さんの野菜が入っています。

とうきょうとさん しよくざい も こんだて
東京都産の食材を盛り込んだ献立になっているので、
よくか あじ た
よく噛んで、味わって食べてくださいね！

もりつけかた



メルルーサの
アーモンドやき



グリーン
マッシュポテト



とうきょう
ぎゅうにゅう



あしたばパン



ジュリエヌスープ



きょうのこんだて

6 月 21 日 (水)



- ・たこめし
- ・とうがんじる
- ・なまあげのそばろに
- ・ジョア

《きょうの のうかさん》



たまねぎ → つづきさん

今日は、「夏至」と言って、1年の中で最も昼間（日が出ている時間）
 が長い日です。昔は、夏至を目安に田植えをしていました。
 関西では、稲が四方八方に根付くように、稲穂がたこの吸盤の
 ように立派に実るようにと、「たこ」を食べる風習があります。
 なので、今日の給食も「たこめし」にしました。
 噛めば噛むほど、たこの旨味を感じることができます。
 よく噛んで、味わって食べましょう！

もいつけかた



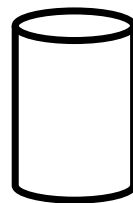
なまあげのそぼろに



たこめし



ジョア



とうがんじる



きょうのこんだて

6 月 22 日 (木)



- ・シシジューシー
- ・もずくのみそしる
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・れいとうパイ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



こまつな → たくらさん

あした がつ にち おきなわ いれい ひ
明日、6月23日は、「沖縄慰霊の日」です。

ねんまえ たいへいようせんそう だいにじ せかいだいせん せんそう
78年前の太平洋戦争(第二次世界大戦)という戦争で、

せんち おきなわけん ひと な
戦地となった沖縄県では、たくさんの方が亡くなりました。

わす ど せんそう お
このことを忘れないように、2度と戦争が起こらないようにと、

へいわ ねが ひ
平和を願う日です。

きょう きゅうしょく おきなわけん こんだて
なので今日の給食は、沖縄県をイメージした献立にしました。

おきなわけん おきなわけん た こ はん
シシジューシーは沖縄県の炊き込みご飯です。

おきなわけん めいさんひん どうじょう
沖縄県の名産品、もずく・ゴーヤ・パイナップルも登場しています。

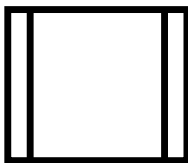
きょう か あじ た
今日もよく噛んで、味わって食べましょう。

もりつけかた



れいとう

パイ



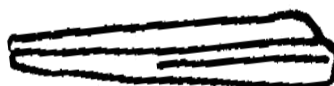
ゴーヤチャンプルー



シシジューシー



もずくのみそしる



きょうのこんだて

6 月 23 日 (金)



- ・ガパオライス
- ・アジアンスープ
- ・ヤムウンセン
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

ピーマン → たくらさん
たまねぎ → つづきさん
だいこん → もとはしさん
きゅうり → つづきさん
きくらげ → たかださん



きょう 今日、^{りょうり}「タイ料理」の^{こんだて}献立です。

タイは、^{とうきょうと}東京都の^{はねだくこう}羽田空港から、^{やく}約^{じかん}7時間の^{きょり}距離にある国です。

^{ねん}1年を^{とお}通して、^{ひかくてき}比較的^{きおん}気温が^{たか}高い国として^し知られています。

タイ料理の特徴は、^{りょうり}食材や^{とくちょう}調味料・^{しょくざい}香辛料などの^{ちようみりよう}香^{こうしんりよう}いが^{かお}豊かな^{ゆた}ところ

です。
この^{ゆた}豊かな^{かお}香^{しょくよく}いが^{しげき}食欲を^{あつ}刺激^ましてくれるので、^{あつ}暑さに^ま負けず、
^{しょくじ}食事^{しょくじ}をとることができるんだそうです。

今日は、それぞれの料理の^{りょうり}香^{かお}いを楽しみながら、^{たの}食^たべましょう！

もりつけかた



ヤムウンセン



ガパオライス



アジアンスープ



きょうのこんだて

6 月 26 日 (月)



- ・パラパラたまごのオムライス
- ・レンズまめのスープ
- ・ポテトグラタン
- ・ミルクコーヒー

《きょうの のうかさん》



たまねぎ → たくらさん

せんしゅう こんしゅう やす ひと ふ
先週から今週にかけて、お休みの人が増えてきているようです。
あつ ひ おお すいえい じゅぎょう はじ
暑い日が多くなってきたり、水泳の授業が始まったりと、
つか じ き
疲れがたまってくる時期です。

また、「食欲しょくよくがわからない…。」「頭あたまがボーっとする…。」は、
なつ ねっちゅうしょう
夏バテや熱中症のサインかもしれません。

すいぶんほきゅう にち かい しょくじ ね
水分補給だけでなく、1日3回の食事と、しっかり寝ることなど、
じぶん せいかつ みなお
自分の生活を見直してみてくださいね。

それでは、こんしゅう た げんき す
それでは、今週ももりもり食べて、元気に過ごしましょう！

もりつけかた



ポテトグラタン



ミルク
コーヒー

パラパラたまごの
オムライス



レンズまめのスープ



きょうのこんだて

6 月 27 日 (火)



- ・ごはん
(にいがたけんうおぬまさん:こしひかり)
- ・のりのつくだに
- ・ぐだくさんみそしる
- ・さばのさんしょくあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → もとはしさん
なす → たくらさん

つくだに え ど じ だ い ほぞんしょく
「佃煮」は、江戸時代にうまれた保存食です。

つくだしま げんざい とうきょうとちゅうおうく なまえ ゆらい い
佃島(現在の東京都中央区)が名前の由来とされています。

こざかな かいそう に つく
小魚や海藻を、しょうゆなどで煮て作ります。

きょう きゅうしょく つか はん あ あじつ
今日の給食では「のり」を使って、ご飯に合う味付けにしました。

きょう はん にいがたけん うおぬまさん つか
今日のご飯は、新潟県の魚沼産コシヒカリを使っています。

か こめ あまみ かん
よく噛むと、お米の甘味を感じることができて、よりおいしく
た 食べられるので、よく噛んで味わって食べてくださいね。

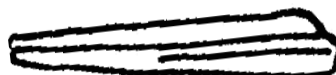
もりつけかた



さばのさんしょくあえ



- ・ごはん
- ・のりのつくだに
- ぐだくさんみそしる



きょうのこんだて

6 月 28 日 (水)



- ・パワーアップカレー
- ・ひじきとこまつなの
てつぶんサラダ
- ・すいか
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



たまねぎ → たくらさん
じゃがいも → たくらさん
キャベツ → もとはしさん

きょう たいりよくこうじょうこんだて てつぶん きょうか こんだて
今日は、「体力向上献立」として「鉄分」を強化した献立です！
てつぶん からだ さんそ おく はたら
鉄分は、体のすみずみまで酸素を送る働きがありますが、
あせ からだ そと で つか げんいん
汗をかくと体の外に出ていってしまい、疲れの原因になります。
きょう きゅうしよく てつぶん おお ふく まめ こまつな
今日の給食には、鉄分を多く含む「豆・ひじき・小松菜」を
つか てつぶん しー いっしょ と
使いました。また、鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで、
きゅうしゅう
吸収されやすくなるので、デザートには「すいか」をつけました。
きょう た あつ ま からだ つく
今日ももりもり食べて、暑さに負けない体を作しましょう！

もりつけかた



すいか



ひじきとこまつなの
てつぶんサラダ

パワーアップカレー



きょうのこんだて

6 月 29 日 (木)



- ・ぶたキムチどん
- ・とうふとわかめのスープ
- ・やさいのこうみあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



たまねぎ → たくらさん
きゅうり → つづきさん
かぶ → もとはしさん

きょう
今日は、キムチについてお話をします。

キムチは、ヨーグルトなどにも含まれている「^{にゅうさんきん}乳酸菌」が豊富な「^{はっこうしょくひん}発酵食品」です。

^{にゅうさんきん}乳酸菌は、おなかの調子を整える働きだけでなく、
^{めんえきりょく}免疫力(体がウイルスや菌と戦う力)を高める働きがあります。

また、^{はっこう}発酵によって^{びー}ビタミンBが増えるので、^{ひろうかいふくこうか}疲労回復効果が
^{たか}高まり、^{なつ}夏バテにも効果的です。

^{あつ}暑い日こそしっかり^た食べて、^{げんき}元気に^す過ごしましょう！

もりつけかた



やさいのこうみあえ



ぶたキムチどん



とうふとわかめの
スープ



きょうのこんだて

6 月 30 日 (金)



- ・きつねうどん
- ・ちくわのいそべあげ
- ・みなづき
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → もとはしさん

きょう な ご はらえ ねん はんぶん ひ
今日は「夏越しの祓」という、1年のちょうど半分にあたる日です。
はんとし あいだ わる お のこ はんとし ふ じ
半年の間にたまった悪いことを落とし、残りの半年を無事に
す しの
過ごせるように祈ります。

きょう きゅうしよく みなづき な ご はらえ か わ が し
今日の給食の「水無月」は、夏越しの祓に欠かせない和菓子です。

あずき わる お はら い み
「小豆」には、悪いものを追い祓うという意味があります。

むかし こおり きちよう ふゆ あいだ ほ かん
また、昔は氷がとても貴重なものだったので、冬の間に保管して、
なつ むか こおり に かたち
夏を迎えていたことから、氷に似せた形になりました。

がつさい こ きゅうしよく か あじ た
6月最後の給食です。よく噛んで味わって食べましょう！

もいつけかた



みなづき



きつねうどん



ちくわのいそべあげ

