

きょうのこんだて

6 月 1 日 (水)



- ・みそカツどん
- ・ごもくスープ
- ・りんご
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



キャベツ → なごみ
和ファーム
(はしもとさん)

今日は、明日の住吉小の「体力テスト」と、
6月4日の田無2中の「運動会」の応援メニューです！
本番で100%の力が出せるように、カツどんにしました。
ごはん混ぜた、キャベツは地元農家の「はしもとさん」の
新鮮でとってもおいしい、自慢のキャベツです。
朝早く、6時40分頃に届けに来てくれました。
今日の給食も感謝の気持ちをこめて、残さず食べて、
明日の体力テストは全力で取り組んでくださいね！

もりつけかた



りんご



みそカツどん



ごもくスープ



きょうのこんだて

6 月 2 日 (木)



- ・トマトとズッキーニの
スパゲティ
- ・マセドアンサラダ
- ・れいとうみかん
- ・ぎゅうにゅう



暑い中、体力テストにしっかり取り組みましたね！

みなさんが頑張っている様子は、職員室や給食室から見る事が

できたので、私たちも一生懸命、心をこめて給食を作りました！

疲れて食欲がわからない人もいるかもしれませんが、

今日のスパゲティは、旬の野菜がたっぷり入っていて、

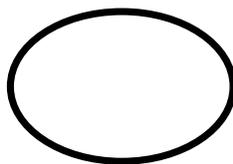
疲れをとってくれる栄養素がたっぷりです。

暑さに負けないためにも、給食はしっかり食べてくださいね！

もりつけかた



れいとうみかん



トマトとズッキーニの
スパゲティ

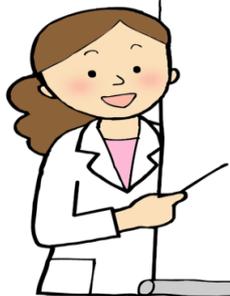


マセドアン
サラダ



きょうのこんだて

6 月 3 日 (金)



- ・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 のうか
《今日の農家さん》



だいこん → なごみ 和ファーム
(はしもとさん)

あした がつ よっか むしばよほう は けんこう たも
明日、6月4日は「虫歯予防デー」です。歯の健康を保つためには、
はみが しみが かく た たいせつ
歯磨きだけでなく、よく噛んで食べることも大切です！

きょう きゅうしょく こめ あかまい くるまい
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をたくさん使いました。

ぎゅうにゅう ちいめんじゃこ きのこは、カルシウム や ビタミンD
また、牛乳・ちいめんじゃこ・きのこは、
は けんこう えいようそ ほうふ た もの
などの、歯を健康にしてくれる栄養素が豊富な食べ物です。

す きら のこ た
好き嫌いせず、よく噛んで、今日も残さず食べてくださいね！

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

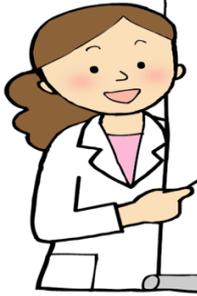


きのこじる



きょうのこんだて

6 月 6 日 (月)



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



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！

苦手な人も、ぜひ1口食べてみてくださいね。

感謝の気持ちをこめて、今日も残さず、
よくかんで食べましょう。



もいつけかた



- ・とりにくのてりやき
- ・ひじきのいために



そらまめごはん

おくらのみそしる



きょうのこんだて

6 月 7 日 (火)



- ・ふんわりおやこどん
- ・いなかじる
- ・フルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



だいいこん → なごみ
和ファーム
(はしもとさん)

今日は、給食室お手製の「親子丼」です。

鶏肉が“親”で、鶏が産む卵が“子”として、この名前がつけました。

「いただきます」の挨拶は、「いただいている命に感謝をする」という

意味があります。動物や植物の命をいただいていることを、

忘れないでいてください。そして、「ごちそうさまでした」は、

「食事を用意してくれた人に感謝をする」という意味です。

調理員さんや農家さんなど、給食に関わっている、たくさんの人に

感謝の気持ちをこめて、今日の給食も残さず食べましょう！

もいつけかた



フルーツポンチ



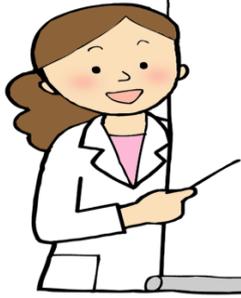
ふんわりおやこどん

いなかじる



きょうのこんだて

6 月 8 日 (水)



- ・ビスキュイパン
- ・とうにゅうスープ
- ・グリーンサラダ
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



キャベツ → なごみ 和ファーム
(はしもとさん)

今日のビスキュイパンの「ビスキュイ」とは、フランス語で「2度焼きしたもの」という意味です。「ビスケット」の由来になった言葉といわれています。この名前の通り、パンの上に、ビスケット生地をのせて焼いています。パンの中にめったいちごジャムのふんわりとした甘みと、クッキー生地に混ぜたアーモンドの香りが合わさって、とってもおいしいです！

心をこめて作った、やさしい味の豆乳スープと、さっぱりとしたグリーンサラダも、どうぞ召し上がれ！

もりつけかた



グリーンサラダ



ビスキュイパン



とうにゅうスープ



きょうのこんだて

6 月 9 日 (木)



- ・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 のうか
《今日の農家さん》



だいこん → なごみ 和ファーム
(はしもとさん)

今日は、「タイ料理」の献立です。
タイは、東京都大田区の羽田空港から、約7時間の距離にある
国で、1年を通して比較的気温が高い国として知られています。
タイ料理の特徴は、食材や調味料・香辛料などの香りが豊かな
ところ。この豊かな香りが食欲を刺激するため、暑さに
負けず、食事をしっかりととることができるんです。
今日の給食も、それぞれの料理の香りを楽しみながら、
梅雨明けの暑い時期に備えて、しっかり食べましょう！

もいつけかた



ヤムウンセン



ガパオライス

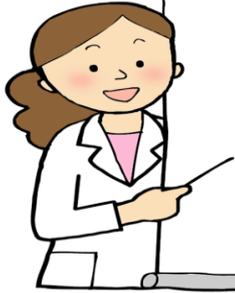


アジアンスープ



きょうのこんだて

6 月 10 日 (金)



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

きょう のうか
《今日の農家さん》



なごみ
キャベツ → 和ファーム
(はしもとさん)

今日は、「入梅献立」です。「入梅」とは、暦の上での、梅雨入りのこと
です。ちょうど、この雨が多くなる時期に、梅が旬である(たくさんとれる)こと
から、「梅」という漢字が使われています。今日の給食は、入梅鱈と呼ばれる、今
の時期がおいしい「鱈」を竜田揚げにしたり、上手に保存をすれば、夏から冬ま
で食べられることから名前がついた、今が旬の「冬瓜」を冬瓜汁にしたり、梅雨の
訪れを感じられる献立になっています。味わって食べましょう！

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

とうがんじる



きょうのこんだて

6 月 13 日 (月)



- ・チリビーンズドッグ
- ・やさいスープ
- ・あじさいゼリー
- ・ミルクコーヒー

きょう のうか
《今日の農家さん》



キャベツ → なごみ
和ファーム
(はしもとさん)

今日は、2回目の「入梅献立」です。

梅雨の時期に咲く「紫陽花」の花をイメージしたゼリーにしました。

そして、今週から水泳の授業が始まりますね。

みなさんのために、6年生が金曜日にフール清掃をしてくれました。

また、今日の朝会では、体育委員さんがフールの入り方をわかり

やすく説明してくれましたね。働きもので、かっこよくて、優しい

高学年をお手本にして、楽しい水泳の時間にしましょう。

そして、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。

給食だけでなく、朝ごはんもしっかり食べましょう！

もりつけかた



あじさいゼリー



チリビーンズドッグ



やさいスープ



きょうのこんだて

6 月 14 日 (火)



- ・ピラフ
- ・キャベツとベーコンのスープ
- ・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 のうか
《今日の農家さん》



なごみ
キャベツ → 和ファーム
(はしもとさん)

実は、1ヶ月の献立を考える時、栄養バランスだけでなく、和食・洋食・中華など、料理の組み合わせも考えています。

毎日、献立表で確認してみてくださいね。

今日は何の献立かわかりますか？ 洋食の献立です。

色々な料理や味を知れば知るほど、食事は楽しくないます！

今日のムニエルは、レモン果汁を入れて、さっぱりとした味に、

サラダは、にんにくを入れて、モリモリ食べられるような味にしました。

今日は、ちょっぴり大人の味の献立ですが、好き嫌いせず、

まずは1口食べてみてくださいね！

もりつけかた



- ・さけのレモンじょうゆムニエル
- ・きのこサラダ



ピラフ

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 (水)



- ・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 のうか
《今日の農家さん》



だいこん → なごみ 和ファーム
キャベツ (はしもとさん)

あめ ひ おお 雨の日が多くなってきましたね。きょう 3かいめ にゅうばいこんだて 今日、3回目の「入梅献立」です。きょう 今日のスープには、しゅん 旬の「モロヘイヤ」をつか 使いました。モロヘイヤは、き 切ると「ねばねば」するのがとくちよう 特徴です。このねばねばには、おなかのちょうし ととの 調子を整えてくれるはたら 働きがあります。

また、サラダのドレッシングには、しゅん 旬の「梅」をつか 使っています。

うめ つか 梅には、つか 疲れをとってくれるえいようそ 栄養素がたっぷり入っているだけでなく、だえき 唾液を出して、た もの 食べ物のしょうか 消化をたす はたら 助ける働きもあります。

きょう きゅうしょく のこ た 今日の給食も残さず食べて、けんこう 健康でげんき からだ つく 元気な体を作りましょう！

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 16 日 (木)



- ・たんたんめん
- ・ナムル
- ・ちゅうかごまだんご
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



キャベツ → なごみ 和ファーム
(はしもとさん)

たんたんめん、ちゅうごく、しせんしょう、う、めんりょうり
担々麺は、中国の四川省で生まれた麺料理です。

にほん、しる、たんたんめん、よ
日本で「汁なし担々麺」と呼ばれているものがありますが、

ほんば、たんたんめん、しる、しる、たんたんめん、ほう、にほん
本場の担々麺には汁がないので、汁がある担々麺の方が、日本で

アレンジされたものになります。むかし、ちゅうごく、も、ある
昔の中国では、ラーメンを持ち歩いて

う、ある、あいだ、しる、くふう
売っていたので、歩いている間に、汁がこぼれないよう工夫したものが、

たんたんめん、はじ、きょう、きゅうしよく、たんたんめん、しる
担々麺の始まりです。今日の給食の担々麺には、汁がありますが、

いつものラーメンより、すこ、みず、へ、く、おお、い
いつものラーメンより、少し水を減らして、具を多めに入れています。

めん、く、から、た
麺に具をよく絡めて、モリモリ食べてくださいね！

もりつけかた



ちゅうかごまだんご



たんたんめん



ナムル



きょうのこんだて

6 月 17 日 (金)



- ・ごはん
- ・のりのつくだに
- ・みそけんちん
- ・まめあじのなんばんづけ
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



だいいこん → なごみ 和ファーム
(はしもとさん)

今日は、毎月19日の「食育の日」の献立です。

和食の献立なので、お箸が正しく使えているか確認してみてくださいね。

また、「佃煮」は、江戸時代に生まれた保存食です。小魚や海藻を、しょうゆ

などで煮たもので、今日の給食では「のり」を使いました。のりには、おなかの

調子を整える働きがあるので、ご飯と一緒に、残さず食べてくださいね。

そして、南蛮漬けの「豆あじ」は、体まるごと全部、骨まで食べられます。

体まるごと全部食べられる魚には、成長期のみなさんの体に必要な

「カルシウム」という栄養素がたっぷりです。

しっかりとよくかんで、残さず食べましょう！

もいつけかた



まめあじのなんばんづけ



- ・のりのつくだに
- ・ごはん

みそけんちん



きょうのこんだて

6 月 20 日 (月)



- ・フルコギどん
- ・トックのスープ
- ・メロン
- ・ぎゅうにゅう



今日は「韓国」の料理を給食にしてみました。

フルコギの“フル”は“火”、“コギ”は“肉”という意味なので、

お肉を炒める料理のことです。また、トックのスープの“トック”とは、

韓国でよく食べられているお餅のことで、平べったくて薄い形が

特徴です。今日の給食も、よく噛んで、味わって食べてくださいね。

そして、気温が30度を超える「真夏日」が増えてきたので、

朝ごはんをしっかりと食べたい、水分をこまめにとって、

体調に気を付けて過ごしましょう。

もりつけかた



メロン



プルコギどん



トックのスープ



きょうのこんだて

6 月 21 日 (火)



- ・たこめし
- ・よしのじる
- ・なまあげのそばろに
- ・ぎゅうにゅう



今日は、「夏至」と言^いって、1年^{ねん}の中^{なか}で最^もも昼^{ひる}間^ま(日^ひが出^でてい^る時^じ間^{かん})
が長^{なが}い日^ひです。夏至^{げし}は、田^た植^うえの時^じ期^かと重^{かさ}な^いま^す。

関^{かん}西^{さい}では、稲^{いな}の根^ねが四^し方^{ほう}八^{ぱつ}方^{ほう}に根^ね付^つくよ^うに、稲^{いな}穂^ほがタ^たコ^この吸^{きゅう}盤^{ばん}
のよ^うに立^り派^{っぱ}に突^つるよ^うに、**「タコ」**を食^たべる風^{ふう}習^{しゅう}が有^あるよ^うです。

な^ので、今^{きょう}日^{じつ}の給^{きゅう}食^{じつ}でもタ^たコ^こを使^{つか}った**「たこめし」**に^しま^した!

今^{こん}月^{げつ}の給^{きゅう}食^{じつ}目^{もく}標^{ひょう}は**「よく噛^かんで食^たべよう」**です。

噛^かめば噛^かむほ^ど、タ^たコ^この旨^{うま}味^みを感^{かん}じ^るこ^とが可^かい^ます。

よ^く噛^かんで、味^{あじ}わ^って食^たべま^しょう!

もいつけかた



なまあげのそばろに



たこめし



よしのじる



きょうのこんだて

6 月 22 日 (水)



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

きょう のうか
《今日の農家さん》



なごみ
キャベツ → 和ファーム
(はしもとさん)

今日は、「明日葉パン」というパンですが、みなさんは「明日葉」を知っていますか？明日葉は、日本原産の植物で、海岸に自生しています。葉をつんでも、次の日には新しい葉が生えてくることからこの名前がついたそうです。東京都では、「八丈島」でよく食べられているため、「八丈草」とも呼ばれます。

明日葉は今が旬で、ビタミンや食物繊維などの栄養素をたっぷり含んでいるので、体の調子を整えてくれる働きがあります。ほんのり香る明日葉の香りを楽しんで食べてくださいね。

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



あしたばパン

ジュリエンヌスープ

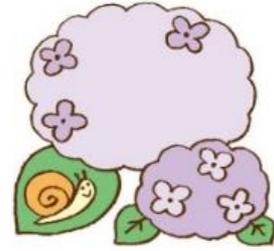


きょうのこんだて

6 月 23 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
- ・れいとうパイナップル
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{おきなわ いれい ひ}「沖縄慰霊の日」です。

ねんまえ 77年前の^{たいへいようせんそう だいにじ}太平洋戦争(第二次世界大戦)という戦争で、

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

このことを^{わす}忘れないように、^ど2度と戦争が起こらないようにと、

へいわ 平和を願う日です。今日の給食は、^{おきなわ}沖縄をイメージした^{こんだて}献立です。

シシジューシーは^{おきなわ}沖縄でよく^た食べられている“炊き込みご飯”です。

ほか ほかの料理には、^{おきなわ}沖縄で^{せいさん}生産されていること^{ゆうめい}で有名な、

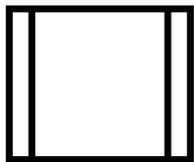
もずく・^{つか}ゴーヤ・^{こんだて}パイナップルを使った献立です。

^{おきなわ}沖縄の^{ふんいき}雰囲気を感じてくれると^{うれ}嬉しいです！

もりつけかた



れいとう
パイナップル



ゴーヤチャンプルー



シシジューシー

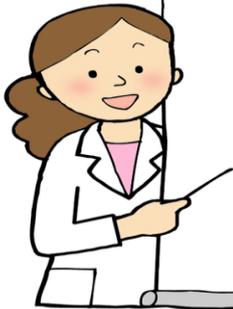


もずくのみそしる



きょうのこんだて

6 月 24 日 (金)



・こうやどうふごはん
とんじる
ゆかりあえ
とうもろこし
ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



だいこん → なごみ 和ファーム
はしもとさん

とうもろこし → つづきさん

今日は、1・2年生が「とうもろこし」の皮むきを
してくれました。田無二中と住吉小の分を
合わせて210本！みんなのためにがんばりました。
1・2年生のみなさん、本当にありがとう！
地元の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、
とっても甘くておいし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😊
よく噛んで、味わって食べてください！



もりつけかた



・ゆかりあえ
・とうもろこし



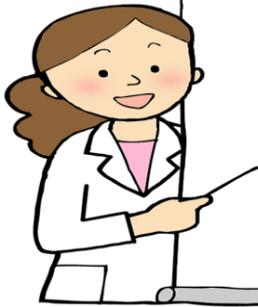
こうやどうふごはん

とんじる



きょうのこんだて

6 月 27 日 (月)



- ぶどうパン
- ABC(エービーシー)スープ
- ポテトグラタン
- ジョア



せんしゅう げつようび きおん ど こ まなつび ぶ
先週の月曜日に、気温が30度を超える「真夏日」が増えてきた…と
いうお話をしましたが、今日は気温が35度を超える「猛暑日」です。

ニュースでも6月の猛暑日は「史上初」と言っていました。

気温が高い日が続くようなので、熱中症に気を付けましょう。

「なんだか食欲がわからない…。」「頭がボーっとする気がする…。」は、

熱中症のサインかもしれません。水分補給だけでなく、1日3回の

食事と、夜はしっかり寝ることなど、あらためて自分の生活を見直して

みましょう。そして、今日の給食もしっかり食べましょう！

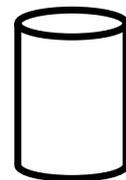
もりつけかた



ポテトグラタン



ぶどうパン



ジョア

エービーシー

ABCスープ



きょうのこんだて

6 月 28 日 (火)



- ・ごはん
- ・ちゃんこじる
- ・さばのみそづけやき
- ・だいずいりきんぴられんこん
- ・とうきょうぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



なごみ
だいこん → 和ファーム
(はしもとさん)



今日は「野菜たっぷりメニュー」です！

1日に必要な野菜の量は、高学年で「120g」です。

写真を見てください。左は「生の120g」、右は「茹でた120g」です。

どちらの方が食べやすそうですか？ 茹でた方が、かさが減るので、

食べやすそうですね。最近、急に暑くなったので、冷たいものが食べたくな

りますが、体を冷やしすぎると、夏バテしやすい体になってしまいます。

なので、野菜はサラダではなく、加熱して食べてみるのもよいかもしれません

ん。お家の人にもお話してみてください。

そして、今日の給食でも野菜をモリモリ食べてくださいね！

もりつけかた



とうきょう
ぎゅうにゅう

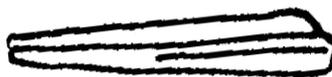
- ・さばのみそづけやき
- ・だいずいりきんぴられんこん



ごはん



ちゃんこじる



きょうのこんだて

6 月 30 日 (木)



- ・きつねうどん
- ・うのはなのいりに
- ・みなづき
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか
《今日の農家さん》



だいこん → かず 和ファーム
(はしもとさん)

今日は「夏越しの祓」と呼ばれる日で、1年の半分にあたる日です。
夏越しの祓では、半年の間にたまった悪いことを落とし、残りの半年を
無事に過ごせるように祈ります。

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。
水無月に入っている「小豆」は、悪いものを追い祓うとされています。

また、昔は氷がとても貴重なものだったので、冬の間大切に保管して、夏
を迎えていたことから、氷に似せた形になったそうです。

1学期は残りわずかですが、暑さに負けず、給食を毎日しっかり食べて、
7月も元気に過ごしましょう！

もりつけかた



みなづき



きつねうどん



うのはなのいりに

