

6月こんだてひょう

町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
2	月	牛乳 海軍カレーライス 手作り福神づけ あじさいゼリー	とり肉	牛乳 こんぶ かんてん カルピス	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 大根 ぶどう	577 kcal 17.0 g 16.1 g 3.0 g	2日 「 神奈川県料理(海軍カレーライス) 」 6月2日は「開港記念日」。1859年6月2日、当時鎖国していた日本ですが、安政の五カ国条約に基づき、横浜港を開港しました。 カレーライスは、日本海軍でふるまわれていた軍隊食だという話があります。明治時代、白米中心の食事をとっていた日本海軍では、ビタミンが欠乏して起こる脚気という病気が深刻な問題になっていました。そこで、栄養改善のため、導入されたのがイギリス海軍で提供されていたカレー風味のシチューにとろみをつけたカレーでした。とろみをつけたのは、「ご飯に合うように」や「揺れる船の上でこぼれにくいように」などの理由があったとも言われています。肉や野菜をたっぷり使ったカレーで栄養を補うことで、脚気の患者数は減少したそうです。この軍隊レシピを現代に再現した「よこすか海軍カレー」は、海軍にゆかりの深い横須賀市で街おこしの一環として平成11年に生まれました。 「海軍カレー」の特徴は、①肉・人参・玉ねぎ・じゃがいもをサイコロ状に切り、炒める。②牛脂をひき、小麦粉を炒めてカレー粉・スープ・肉・野菜を入れ、弱火で煮込み、塩で味を整える。③ご飯にかけて漬物類(チャツネ)をつけて提供する。という3つがあります。
3	火	牛乳 わかめごはん アジのみそやき キャベツと小松菜のおかかあえ むらくも汁	あじ 花かつお かつお節 豆腐 たまご	牛乳 わかめ こんぶ	精白米 麦 砂糖 かたくり粉		こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ ねぎ	493 kcal 28.9 g 14.0 g 3.0 g	
4	水	牛乳 麦ごはん イカの香味やき 小松菜とえのきの和え物 呉汁	いか 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦	米油	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが とうもろこし もやし ねぎ	475 kcal 26.7 g 13.4 g 2.1 g	
5	木	牛乳 きんぴらドッグ 小松菜サラダ チキンピーズ	とり肉 大豆	牛乳 わかめ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 エッグケアマヨネーズ ごま油 バター	にんじん こまつな トマト グリーンピース	ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	611 kcal 24.0 g 27.9 g 3.4 g	
6	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 甘酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 高野豆腐 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 砂糖	米油	にんじん グリーンピース	しょうが 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ	529 kcal 25.8 g 17.1 g 3.1 g	
9	月	牛乳 麦ごはん とり肉のうめみそやき 小松菜ともやしのおひたし 沢煮碗	とり肉 花かつお かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	精白米 麦 片栗粉	米油	こまつな にんじん	梅肉 もやし 大根 ねぎ ほししいたけ	508 kcal 25.6 g 18.8 g 2.3 g	
10	火	牛乳 きつねうどん たこべったん 即席漬け パインコンポート	とり肉 油揚げ たこ	牛乳	冷凍うどん 小麦粉	大豆油	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ ねぎ とうもろこし キャベツ 紅しょうが きゅうり しょうが パイナップル	488 kcal 21.7 g 19.7 g 2.5 g	4日 「 虫歯予防デー(カミカミメニュー) 」 6月4日は「虫歯予防デー」。虫歯を予防するには、正しい歯磨きをするのが一番重要ですが、「よく噛むこと」も効果的です。噛むことによって唾液の分泌が促進され、その唾液には歯をコーティングし、虫歯から歯を守る働きがあります。意識してよく噛みましょう。
11	水	牛乳 ゆかりごはん 干草やき いそかあえ とん汁	とり肉 たまご 花かつお かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳 ひじき きざみのり こんぶ	精白米 麦 砂糖 こんにゃく	米油	ゆかり にんじん ほうれんそう こまつな	だけのこ もやし 大根 ねぎ	515 kcal 25.3 g 17.4 g 2.4 g	
12	木	牛乳 チンジャオロース丼 ツナとキャベツの和え物 わかめスープ	ぶた肉 ツナ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく しょうが だけのこ もやし キャベツ ねぎ	495 kcal 23.5 g 14.9 g 2.1 g	
13	金	牛乳 梅かつおご飯 もやしとコーンのごま酢あえ トマトとオクラの肉じゃが くだもの(すいか)	かつお節 ぶた肉	牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも	白すりごま 米油	さやいんげん にんじん トマト オクラ	うめ もやし キャベツ とうもろこし しょうが 玉ねぎ すいか	576 kcal 23.9 g 13.1 g 2.5 g	
17	火	牛乳 むぎごはん とり肉とコーンの揚げ煮 ほうれん草ともやしのごま和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁	とり肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま	にんじん グリーンピース ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし もやし キャベツ 大根 ねぎ	499 kcal 20.0 g 16.5 g 1.9 g	19日 「 セルビア応援献立 」 6月21日(土)16:00から町田GIONスタジアムでFC町田ゼルビアと鹿島アントラーズの試合が行われる予定で、この試合が6月唯一のホームゲームです。 セルビアの選手の皆さんが食べている料理のレシピを、季節やアレルギーを考慮して少しアレンジしました。選手や小中学生に不足しがちなカルシウムがしっかりとれるメニューです。
18	水	牛乳 マーボーなす丼 和風サラダ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ だけのこ ほししいたけ なす キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	518 kcal 20.9 g 17.9 g 3.0 g	
19	木	牛乳 ごはん・ひじき甘辛ふりかけ チキングリル ガーリックソース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	花かつお とり肉 ベーコン 生揚げ 豆乳	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 はちみつ 緑豆春雨 米粉 じゃがいも	米油 ごま油	こまつな にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ	572 kcal 25.1 g 21.8 g 2.2 g	
20	金	牛乳 たこめし がんもの煮物 えのきと小松菜の和え物 冬瓜と豆腐のすまし汁	たこ がんもどき かつお節 とり肉 豆腐	牛乳	精白米 砂糖 片栗粉		こまつな にんじん	えのきだけ とうがん	457 kcal 24.5 g 14.4 g 2.7 g	
23	月	牛乳 タコライス にんじんしりしり もずくスープ	ぶた肉 ツナ かつお節	牛乳 チーズ もずく	精白米 砂糖	米油	トマト にんじん	玉ねぎ もやし ほししいたけ だけのこ ねぎ とうもろこし	513 kcal 24.2 g 17.6 g 2.7 g	23日 「 沖縄県料理(タコライス・にんじんしりしり) 」 6月23日は「沖縄慰霊の日」。1945年のこの日、太平洋戦争の沖縄戦が終結したとされています。 「タコライス」は、メキシコのタコスをもとにした沖縄発祥の料理で、米軍基地の米兵をターゲットに開発されました。タコスは生地を焼いて具材を入れるため、時間がかかり、より早く安くボリュームのあるメニューとしてタコライスを考案したと言われています。 「にんじんしりしり」の「しりしり」とは沖縄県の方言ですりおろす時の「すりすり」を表しています。本来は卵でとじる料理なのですが、卵の代わりにツナと炒めることで、より食べやすい給食用にアレンジしています。
24	火	牛乳 麦ごはん メカジキのてりやき やみつぎキャベツ 大根とえのきのみそ汁	めかじき かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	精白米 麦	ごま油	にんじん	キャベツ にんにく 大根 えのきだけ	471 kcal 25.0 g 14.5 g 2.0 g	
25	水	乳酸菌飲料 ミートソースパグェッティ キャベツとコーンのサラダ ピーチパイ	ぶた肉	発酵乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 パイシート 粉糖	オリーブオイル 米油 バター	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ もも とうもろこし	540 kcal 18.6 g 14.3 g 2.2 g	
26	木	牛乳 ガバオライス 春雨ともやしのサラダ 五目スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	精白米 砂糖 じゃがいもはるさめ	ごま油	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり ほししいたけ だけのこ	500 kcal 20.3 g 17.2 g 2.7 g	
27	金	牛乳 ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ おかしなおかしな目玉やき	ぶた肉	牛乳 ひじき かんてん カルピス	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	にんじん トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし もも	596 kcal 17.9 g 15.2 g 2.1 g	30日 「 夏越の祓(夏越ご飯) 」 6月30日は「夏越の祓」。一年の前半を無事に過ごせたことに感謝し、6月の最終日に半年間の厄落としと、残り半年も清らかな気持ちで過ごせるように願う行事です。 茅(ちがや)という植物を束ねて大きな輪にした茅の輪(ちのわ)を作り、これにくぐることで病氣や災いから逃れられると信じられています。 「夏越ご飯」は雑穀ご飯の上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。
30	月	牛乳 夏越ごはん 夏野菜汁 くだもの(冷凍みかん)	かつお節 とり肉	牛乳	精白米 きび あわ 麦 ひえ 小麦粉	大豆油	赤ピーマン にんじん	玉ねぎ にがうり 大根 スクキーニ なす ねぎ みかん	551 kcal 18.1 g 16.6 g 1.7 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

