



ねん
2022年

がつこんだてひょう
6月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい はりま はりまみなみしょうがっこう
播磨町学校給食会 (播磨・播磨南小学校)



材料の都合により、献立を
変更する場合があります。

月

火

水

木

金

<p>《鮭のパーベキューソース》2人分 ・鮭 2切れ・塩こしょう 少々・米粉 適量 ・揚げ油 適量 *たまねぎ(小) 1/4個 *みりん 小さじ1/2 *ワイン 小さじ1 *薄口しょうゆ 小さじ1 *砂糖 小さじ1/4 *チリパウダー 少々 *りんごピューレ 小さじ2</p>	<p>作り方 ① 鮭に塩こしょうで下味をつける。 ② 下味をつけた鮭に米粉をつける。 ③ 鍋に油を熱し(170~180℃)、揚げる。 ④ たまねぎはみじん切りにする。 ⑤ *を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑥ 揚げた鮭に、タレをからめる。</p>	<p>1 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる あじフライ</p>  <p>豚汁は豚肉と野菜を煮込んで味噌で味付けした料理のことをいいます。今日の豚汁には、豚肉、大根、ごぼう、にんじん、豆腐、ねぎが入っています。</p>	<p>2 ぎゅうにゅう コッペパン とうがんスープ うめポテトサラダ</p>  <p>夏に収穫して冬まで保存できるので冬瓜と呼ばれています。皮をむき、種とわたをスプーンでとって、まわりの軟らかい部分をスープに入れていきます。</p>	<p>3 ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ</p>  <p>今日は、かぼちゃ、トマト、なすの夏野菜が入ったカレーです。 ごはんにはルウをかけて食べましょう。</p>										
<p>6 6/4の振替休日 6/7~6/10は歯と口の健康週間に合わせて、かみごたえのある食材を使います。</p>	<p>7 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ まめサラダ</p>  <p>豆サラダには、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆が入っています。豆の食感を楽しみながら食べましょう。</p>	<p>8 ぎゅうにゅう ごはん ゆばのすましじる ひじきのごもくに</p>  <p>ひじきには、食物繊維やカルシウム、鉄分が多く含まれています。鉄分は、血液を増やし、貧血予防や疲れをとる働きがあります。</p>	<p>9 ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが かみかみサラダ</p>  <p>今日のかみかみサラダには、ごぼうやにんじん、さきいかが入っています。よくかんで旨味を感じましょう。</p>	<p>10 ぎゅうにゅう わかめごはん じゃがいものみそしる はたはたのからあげ</p>  <p>はたはたは兵庫県の日本海でたくさんとれる魚です。骨ごと食べることができます。よくかんで食べましょう。</p>										
<p>13 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ テンジャオロース</p>  <p>テンジャオロースは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。</p>	<p>14 ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば ごぼうサラダ</p>  <p>焼きそばの発祥は中国といわれています。そばではなく中華麺を使っているのが特徴です。</p>	<p>15 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに きゅうりのおかかあえ</p>  <p>関西地方ではおでんのことを「関西煮」または「関西炊き」と呼ぶことがあります。</p>	<p>16 ぎゅうにゅう こくとうパン コンソメスープ ポテトとおこめのささみカツ</p>  <p>黒糖は、サトウキビの絞り汁を煮詰めて作る黒みがかった茶色の砂糖のことをいいます。</p>	<p>17 ぎゅうにゅう ごはん はんぺんのすましじる ぶたにくのしぐれに</p>  <p>すまし汁は給食室で昆布と鰹節で取った出汁に塩と薄口醤油で味付けしています。</p>										
<p>20 ぎゅうにゅう もちむぎごはん ビーフンスープ かんこくふうとりにくのからあげ</p>  <p>もち麦は、ぶちぶち、もちもちとした食感が特徴です。今日のもち麦は稲美町で収穫されたものです。</p>	<p>21 ぎゅうにゅう のりふりかけ ごはん スタミナみそしる さばのしおやき</p>  <p>さばには小さい歯が多いことから漢字で小さい歯、狭い歯と書いてさばと呼ばれるようになった説があります。</p>	<p>22 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん もずくスープ むししゅうまい</p>  <p>日本で食べられているもずくは95%以上が浜瀬産のもずくです。ワカメのような歯ざわりが特徴の海藻です。</p>	<p>23 ぎゅうにゅう レモンゼリー バターパン ビーフシチュー こんにやくサラダ</p>  <p>今日のこんにやくサラダには、とりささみが入っています。とりささみは、骨や筋肉を作るものになるたんぱく質を多く含みます。</p>	<p>24 ぎゅうにゅう ごはん やまとに パンサンスー</p>  <p>拌三絲は「3種類の食材を千切りにした和え物」で「拌」は和える、「三」は数字の3、「絲」は糸のように細く千切る、という意味があります。</p>										
<p>27 ぎゅうにゅう ごはん とうふとあぶらあげのみそしる さけのパーベキューソース</p>  <p>今日のパーベキューソースは、りんごピューレやたまねぎを使った給食室特製のソースです。</p>	<p>28 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ</p>  <p>きゅうりの旬は6~8月です。きゅうりの約90%は水分でできています。体を冷やす作用があり、夏場の水分補給にも効果的です。</p>	<p>29 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたすきどん えのきのスープ</p>  <p>まごころのまごころは、食物繊維やビタミンを多く含んでいます。具をまごころの上のせて食べましょう。</p>	<p>30 ぎゅうにゅう コッペパン かぼちゃのポターージュ しろみざかなのフライ</p>  <p>かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ベーコンなどが入ったポターージュです。パンにつけてもいいです。</p>	<p>6月平均栄養価</p>  <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>598 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.3 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.3 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>293 mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> </table>	エネルギー	598 Kcal	たんぱく質	23.3 g	脂質	19.3 g	カルシウム	293 mg	食塩相当量	2.1 g
エネルギー	598 Kcal													
たんぱく質	23.3 g													
脂質	19.3 g													
カルシウム	293 mg													
食塩相当量	2.1 g													