



のこんだて表



令和7年度
いさなご小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
・ごはん ・鶏肉の マーマレード煮 ・野菜とひじきの ソテー ・豆腐の中華スープ	・ ^{むぎ} 麦ごはん ・ ^{とりにく} 鶏肉と ^{だいず} 大豆の 甘辛がらめ ・ ^{あまから} 即席漬 ・ ^{しめじ} しめじのすまし汁	・チャーハン ・スタミナ炒め ・レタスと マカロニのスープ ・バナナ	・ごはん ・さばのカレー揚げ ・ ^{とりにく} 鶏肉と ^{やさい} 野菜の 炒めもの ・ ^{いた} いも団子汁	・ごはん ・ ^{こうや} 高野でマーボー ・かみかみサラダ ・ ^{だいず} 大豆とじゃこの スナック
9日	10日	11日	12日	13日
・ごはん ・ささみのレモンソース ・ ^{きりぼしだいこん} 切干大根と ツナのソテー ・ ^{こうや} 高野豆腐のスープ	・ ^{ちりわか} ちりわかごはん ・ ^{ぶたにく} 豚肉のしょうが炒め ・ ^{あお} 青のり粉ふきいも ・ ^{こまつな} 小松菜のみそ汁	・ごはん ・さばの ^{うめ} 梅煮 ・ ^{いそか} 磯香あえ ・ ^{かきたま} かきたま汁	・ごはん ・揚げ鶏の オニオンソース ・ ^{やさい} 野菜炒め ・ ^{じゃがいも} じゃがいものみそ汁	・ ^{げんりょう} 減量ごはん ・ ^{とうふ} 豆腐の中華風煮 ・ ^{はるさめ} 春雨サラダ ・カルピス蒸しパン
16日	17日	18日	19日	20日
・ごはん(特裁米) ・へしこの ベークドポテト ・ベーコンとコーンの 炒めもの ・ ^{わかめ} わかめのみそ汁	・ ^{むぎ} 麦ごはん(特裁米) ・ ^{なつやさい} 夏野菜の ドライカレー ・ ^{トマト} トマトのマリネ ・ピーチゼリー	・ごはん(特裁米) ・ ^{すどり} 酢鶏 ・ ^{から} ピリ辛きゅうり ・ワンタンスープ	・ごはん(特裁米) ・とびうおのフライ ・たまねぎの オイスターソース炒め ・ ^{たまご} トマトと卵のスープ たんご・食の日	・ ^{なつやさい} 夏野菜と ^{ぶたにく} 豚肉の 塩だれ丼(特裁米) ・ ^に 煮びたし ・ ^ふ 麩のすまし汁
23日	24日	25日	26日	27日
・ごはん ・ ^{とりにく} 鶏肉の ^{なんばんづ} 南蛮漬 ・ ^{わかめ} わかめのパー ・ ^{とんじり} 豚汁	・ ^{げんりょう} 減量ごはん ・ ^{ジャージャー} ジャージャー麺 ・ ^{ごもく} 五目炒め ・ ^{ふりかけ} ふりかけ	・ごはん ・ ^{いか} いかの ラビゴットソース ・ ^{ポテリ} ポテリヨネーズ ・ ^{コンソメ} コンソメスープ 世界の料理・フランス	・ ^{ひじき} ひじきごはん ・ ^ひ 冷やしビーフン ・ ^{あご} あごのたたき汁 ・ ^{抹茶} 抹茶プリン	・ごはん ・ ^{ぶたにく} 豚肉の炒め焼き ・ ^{おかか} おかかあえ ・ ^{とうふ} 豆腐のすまし汁
30日				
・ごはん ・ ^{とりにく} 鶏肉と ^{たまご} とうずら卵の 煮込み ・ ^{ごま} ごまあえ ・ ^{あぶら} 油あげのみそ汁 ・ ^み 水無月風 ういろう	 よくかんで、^は歯と^{くち}口の健康を^{けんこう}高めましょう 			

6月の献立より



歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、よくかんで食べる「かみかみメニュー」と、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがたくさん含まれるメニューを出します。歯と口の健康を意識しながら食べてください。

【3日・・・麦ごはん、鶏肉と大豆の甘辛がらめ】

麦ごはんは普通のごはんより少しかためで、麦のぷちぷちとした食感が楽しめます。鶏肉と大豆の甘辛がらめは、戻した大豆と鶏肉を揚げて、甘辛いたれにからめたものです。かみごたえもあり、大豆のカルシウムも摂取できます。

【5日・・・小アジのカレー揚げ】

小アジは骨ごとまるごと揚げるので、かみごたえもあります。旬の小アジは味も良くおいしいです。骨ごと食べるとカルシウムがたくさん摂取できるので、できる人はよくかんで骨ごと食べてみましょう。



【6日・・・高野でマーボー、かみかみサラダ、大豆とじゃこのスナック】

高野豆腐は豆腐を凍らせ乾燥させて作るので、大豆の栄養がぎゅっとつまっています。かみごたえもあり、カルシウムもたくさん含まれています。かみかみサラダにはかみごたえのある野菜が使われています。切干大根、わかめにはカルシウムも多く骨や歯を強くします。大豆とじゃこのスナックの大豆もじゃこもかみごたえがあり、もちろんカルシウムも豊富な食品です。じゃこは、まるごとの魚でできているので、骨もいっしょに食べることができますよ。

【9日・・・ササミのレモンソース、切干大根とツナのソテー、高野豆腐のスープ】

ササミ、切干大根、高野豆腐はかみごたえのある食材です。また切干大根、高野豆腐にはカルシウムが豊富です。

【10日・・・ちりわかごはん、小松菜のみそ汁】

ちりわかごはんには、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめが入って、カルシウム満点です。小松菜にもカルシウムが豊富なので、みそ汁に入れました。

入梅（6月11日）

入梅とは梅の実が熟し、黄色く色づくころで、日本の多くの地域で雨季に入ることと言われています。

農家にとって、梅雨入りの時期を知ることは農業をする上で大事なことだったので、この日が定められたのだそうです。給食では梅を使った「サバの梅煮」を作ります。

たんご・食の日（6月19日）

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理をふんだんに取り入れています。この日をきっかけに丹後の食に親しんでほしいと思います。

今月の「たんご・食の日」に使う地場産物は、特別栽培米、トビウオ、たまねぎ、小松菜、トマト、水菜、牛乳を予定しています。地域の旬の食材を味わいましょう。



わかめのパー（6月23日）

わかめのパーは丹後の郷土料理です。わかめのパーとは変わった名前ですね。わかめの固くて使わない部分は捨ててしまう、つまりパーになってしまいます。だめになってしまうことを「パーになる」と言いますが、名前の由来はそこからきています。本当ならパーになって捨ててしまう部分もおいしく調理して、無駄なく食べる昔の人々の知恵からできた料理です。

世界の料理：フランス（6月25日）

毎月5のつく日には世界の料理を出します。今月はフランスです。「ラビゴット」とは元気を出させるという意味です。ポテトリヨネーズとはフランス、リヨン地方の郷土料理です。リヨンはたまねぎの産地で、このお料理にもたまねぎが使われています。コンソメスープはフランスのスープで、「澄んだスープ」という意味です。